



**乳幼児健診** 所・園 保健センター ☎82-8211

3・4か月児健診	こんにちは赤ちゃん訪問時に案内済み。 4か月に入っても通知がない人、市外から 転居してきた人はご連絡ください。
1歳6か月児健診	対象児に個別通知済み。1歳7か月に入っても 通知がない人はご連絡ください。
3歳児健診	対象児に個別通知済み。3歳1か月に入っても 通知がない人はご連絡ください。

**子育て掲示板**

- **児童センター**  
18歳未満の子どもは  
誰でも遊ぶことができます♪  

- **子育て支援センター**  
いろいろな育児講座  
を実施しています♪  


**母子相談など** 所・園 保健センター ☎82-8211 ※電話相談は随時受け付けています。

相談など	時・場	宛・定・その他
育児相談 〔要申込み〕	時 6月7日(月) [幼児受付] 午前10時から [乳児受付] 午後1時から 場 母子健康手帳、バスタオル	※個別で対応します。参加希望者は事前に申込みが必要です。
離乳食講習 (前期) 〔要申込み〕	時 6月3日(木)、24日(木) [受付] 午後0時45分～1時 場 母子健康手帳、バスタオル	宛 乳児の保護者 ※試食は中止しています。 定 各15組 (先着順) ※定員を超える場合は個別で対応します。
オンライン ミニ講座 歯☆びか〔要申込み〕	時 6月21日(月) [受付] 午後1時30分～2時	子どもの歯みがきの仕方や生活習慣について 宛 幼児の保護者 定 3組 (先着順)
マタニティクラス (母子手帳交付)	時 毎週火・木曜日(祝休日を除く) [受付] 午前9時30分～10時 ※指定日時に来所できない場合はご連絡ください。 場 妊娠届出書、通知カードまたはマイナンバーカード (個人番号カード)、本人確認ができるもの	交付時に妊娠届アンケートによる健康相談を全ての 人に実施します。時間にゆとりをもってお越しください。 (初妊婦は説明に1時間程度かかります。)
おっぱい相談 〔要申込み〕	時 毎週月～金曜日 時間は要相談 (祝休日を除く) 場 母子健康手帳、バスタオル、授乳に必要なもの	宛 おおむね6か月までの乳児の母親 ※お子さんと一緒に来所してください。 ※医療行為はできません。医療機関受診をすす める場合があります。



★かっきーの健康づくり  
応援コーナー★

シリーズ74.

所 保健センター(☎82-8211)

食育について  
6月は食育月間です

国では、6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め「食育」を推進しています。平成31年度に実施した、「第2次健康知立ともだち21計画」「第2次知立市食育推進計画」中間評価では、ライフスタイルの変化に伴い、「就寝時間の遅れ」や「栄養の偏り」「よく噛まない」など食生活の乱れにより、「朝食を欠食する人の増加」や「肥満者の割合の増加」などの問題が生じています。

バランスのよい食事作りのきっかけや、親子の食に関する会話のきっかけにさせていただくことを目的に学校給食センターと協力をしながら「学校給食レシピ集」を作成しました。今回は、作り置きをして、朝ごはんをパワーアップさせるのにおすすめのメニューレシピを紹介します。

てつく  
手作りふいかけ



材料  
(6人分)

ツナ(缶詰)	70g(1缶)	いりごま	大さじ1/2
ちりめんじゃこ	40g	しょうゆ	小さじ2
ひじき(乾燥)	4g	砂糖	小さじ2
にんじん	50g(1/4本)	酒	大さじ1/2
ピーマン	30g(1個)		
かつお節	8g	ごはん	6人分

作り方

- ①ひじきは水で戻し、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ②ちりめんじゃこを弱火で炒める。
- ③ツナ、にんじん、ひじき、ピーマンを順に加えて中火でいためる。
- ④酒、砂糖、しょうゆを入れる。
- ⑤水分がなくなったら、かつお節、いりごまを混ぜ合わせる。
- ⑥ごはんのにのせたら、出来上がり。

「学校給食レシピ集」は  
ホームページ(下記QR  
コード)でごらんいただけ  
ます。

知立市学校給食レシピ集





## 成人健(検)診

【費用免除制度について】今年度70歳以上の人(保険証提示)、障害者医療費受給者その同程度の障がいをもつ人(受給者証提示)、市民税非課税世帯および生活保護による被保護世帯に属する人(保健センターへ事前申請)は費用免除になります。

### 集団健(検)診(6~7月)

▶申込み 半田市医師会健康管理センター「がん検診予約係」  
☎0569-27-7890 (受付時間: 月~金曜日 午前9時~午後5時、土曜日 午前9時~正午)

【場所】保:保健センター パ:パティオ池鯉鮒 健:刈谷医師会健診センター 【時間】○午前 ●午前・午後

検査方法	対象	受診料	6/4(金)	6/28(月)	7/2(金)	7/6(火)
			保	健	保	パ
18~39歳健診 ※知立市国保険加入者は無料	18~39歳	700円		○		
胃がん検診	40歳以上	500円	○	○	○	○
大腸がん検診	40歳以上	300円	○	○	○	●
肺がん・結核検診	①胸部X線撮影	15歳以上	無料			
	②喀痰細胞診検査	①の受診者のうち40歳以上希望者	300円	○	○	○
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	500円	○	○	○	●
乳がん検診	40歳以上の女性	1,100円	○	○	○	●
前立腺がん検診	50歳以上の男性	400円			○	○
肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去に受けたことのない人	無料			○	○
骨粗しょう症検診	20歳以上	300円	○	○		○

健(検)診の詳細は今号の折込みチラシまたは市ホームページをご覧ください。(下記QRコードからもご覧いただけます。)



### 個別検診

6月から指定医療機関で胃がん、大腸がん、肺がん・結核、乳がん、子宮頸がん検診の受診ができます。指定医療機関は右上のQRコードから確認できます。申込みおよび健(検)診日のお問合せは、医療機関へ直接ご連絡ください。

### 健診センター

6月から刈谷医師会健診センターで市民ドック、乳がん、子宮頸がん検診の受診ができます。

▶申込み 刈谷医師会健診センター インターネット予約、電話予約ができます  
☎91-3010 (受付時間: 月~金曜日 午前9時~午後4時、土曜日 午前9時~午後3時)

健診センター  
インターネット予約  
QRコード↓



## イベント・検査

内容	時	所・問 保健センター (☎82-8211)
健康ボランティアウォーキング	6月1日(火)、16日(水) 集合: 午前9時20分 保健センター	1日 知立花しょうぶと逢妻川健康のみち歩き (4.8km) 16日 三弘法(一里山・密蔵院)と逢妻川健康のみち歩き (5.0km)
内容	時	所・問 衣浦東部保健所 (☎21-4778)
エイズ・肝炎・梅毒検査 骨髄バンクドナー登録(要予約)	第1・2火曜日 午前9時~11時 【夜間検査(エイズ)】 第3月曜日 午後6時~7時	☎21-4797 ※エイズ: 匿名・即日検査可。 ※肝炎・夜間検査の結果は1週間後
検便・井戸水検査等(有料)	試験検査課へお問合せください。	☎21-9353

## 無料クーポン券で子宮頸がん、乳がん検診を受けましょう

知立市では、一定年齢の人を対象に、子宮頸がん検診、乳がん検診の「がん検診無料クーポン券」とがんについてわかりやすく解説した「がん検診手帳」を送付しますので、健康管理にお役立てください。

子宮頸がんは、20歳代~30歳代の若年層で増加傾向にあります。また、乳がんは、40歳代後半に多く発症しています。子宮頸がん、乳がんは早期発見、早期治療で9割以上が治癒すると言われています。がんの早期発見、早期治療を行い、今後も健康に過ごせるように検診を受診しましょう。

### ▼がん検診無料クーポン券対象者

令和3年4月20日現在、知立市に住居登録がある次の年齢の人

- ・子宮頸がん検診・・・20歳の女性(平成12年4月2日~平成13年4月1日生まれ)
- ・乳がん検診・・・40歳の女性(昭和55年4月2日~昭和56年4月1日生まれ)

※対象者には5月下旬にがん検診無料クーポン券を送付します。

※令和3年4月21日以降に他市から転入した人は今回送付されません。対象の人は、保健センターへお問合せください。

☎ 保健センター(☎82-8211)

