



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・田 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・園	所・園・その他
育児相談 [要申込み]	時 8月2日(月) [幼児受付] 午前10時から [乳児受付] 午後1時から 園 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 8月26日(木)、30日(月) [受付] 午後0時45分～1時 園 母子健康手帳、バスタオル	所 乳児の保護者 ※試食は中止しています。 園 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。 園 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) 園 母子健康手帳、バスタオル、授乳に必要なもの	所 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76.

所 保健センター(☎82-8211)

ネット依存症について
知っていますか？ネット依存症

「たびたびスマホのチェックをしてしまう」「食事中でもスマホを手放せない」こんなことはありませんか？インターネットは大変便利なツールですが、インターネットを長時間利用しているうちに抑制が効かなくなり、その世界に没頭するあまり深刻な健康被害を招いたり、社会生活に支障をきたしてしまう状態のことを「ネット依存症」と言います。



あなたのネット依存度をチェック！

下記の項目のうち、当てはまるものにチェックしてください。

- (診断質問票の日本語版を一部改変)
- ネットに夢中になっていると感じている
 - ネットを始める前に予定していた時間以上に長時間ネットを利用している
 - 満足を得るには、ネットの利用時間が足りないと感じている
 - ネットの利用を規制されると、ストレスやイライラ感が生じる
 - ネットの利用時間をごまかすために、家族など周囲の人に嘘をついたことがある
 - ネット利用の制限や中止を試したが、うまくいかなかった
 - ネット利用に関することで、人間関係がうまくいかなかったことがある
 - 不安から逃れるためにネットを利用している

◆5つ以上当てはまっていたら「ネット依存症」の疑いがあります。精神科や心療内科などの専門機関にご相談ください。

ネット依存症が与える影響

- ◎体への影響
視力低下/昼夜逆転生活による睡眠障害/体力の低下
- ◎社会生活への影響
遅刻・欠席が増えたり、不登校になる/ひきこもり/オンラインゲームで無計画にお金を使い、金銭トラブルとなる
- ◎心への影響
イライラしたり、無気力になるなど感情のコントロールができない/思考能力の低下

ネット依存症にならないために

- ◎ネットを利用するルールを決める
- ◎スマホを常に持ち歩かない
- ◎利用時間の記録をつけてみる
- ◎ネット以外の楽しみを見つける





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(8~9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】パ:パティオ池鯉鮒 健:刈谷医師会健診センター 【時間】○午前
※8/6(金)はレディース検診デーです。(女性のみ受診可)

検査方法	対象	受診料	8/6(金)※	9/4(土)	9/17(金)※
			健	健	パ
18~39歳健診 ※知立市国保加入者は無料	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↓



検査

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

歯科健康診査はお済みですか？

保健センターと知立市歯科医師会では、対象者の人に市内指定歯科医院で歯科健康診査を実施しています。この健診は虫歯のほか、歯周病の有無も分かり、口の中の状態を確認することに役立ちます。

受診期間は、9月末までです。

いつまでも自分の歯で食べる楽しみを享受できるよう、まだ受けていない人はぜひ健診を受けましょう。

※対象者には、3月下旬に健診案内兼受診券を送付しています。紛失された人や転入された人はご連絡ください。

問 保健センター(☎82-8211)

