


## 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2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・甲 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	園・園	函・冠・その他
育児相談 [要申込み]	時 1月17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 (後期) [要申込み]	時 1月13日(木) [受付] 午後0時45分～1時 園 母子健康手帳、バスタオル	函 乳児の保護者 冠 15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。 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	函 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79.

問 保健センター(☎82-8211)

## 早寝・早起き・朝ごはん

### 生活リズムを整えよう

人は、朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は体と脳を休めるというリズムを持っています。体温の変化やホルモンの分泌なども1日のリズムを持っているため、生活リズムを整えることが、心身ともに健康でいられる秘訣です。

#### 早寝【睡眠の効果】

睡眠には心身の疲労を回復させる働きほかに、脳や体を成長させる働きがあります。脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、子どもの成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンは眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなるとこれらの脳内物質の分泌に影響がありますので、午後9時頃には就寝させるよう心がけましょう。

#### 早起き【朝の光の効果】

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がすっきりと目覚め、集中力が上がります。また、自律神経や副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。セロトニン分泌は、夜寝ているときにはなく、朝起きると始まります。セロトニン分泌を増やすには、太陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べるなどが効果的です。

#### 朝ごはん【朝ごはんの効果】

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが大切です。





## 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(1~2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】健:刈谷医師会健診センター 【時間】○午前

検査方法	対象	受診料	1/14 (金)	2/5 (土)
			健	健
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

指定医療機関で乳がん、子宮頸がん検診の受診ができます。申込みおよび検診日のお問合せは、下記の医療機関へ直接ご連絡ください。

※1、2月は実施医療機関等が大変混み合いますのでお早めにご予約ください。

検査方法	対象者	受診料	実施医療機関
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,200円	セントファミリアクリニック ☎81-0070
乳がん検診	エコー: 30~39歳の女性	1,200円	三河乳がんクリニック ☎77-5211 (受付時間:平日午前10時~午後4時)
	マンモグラフィー: 40歳以上の女性		

## 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	1月19日(水) [集合] 午前9時20分 保健センター	金山揚水場跡と内藤魯一旧跡を巡る (6.0km)
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・梅毒)】 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

## 身近な人を支えたい! ゲートキーパー講座

問 保健センター(☎82-8211)

ゲートキーパーとは、身近で悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。ゲートキーパーは専門家だけではなく、誰でもなることができます。

身近な人の「いつもと違う」様子に気づき、勇気を出して声をかけられるよう、ゲートキーパーの役割や「聴く」スキルについて学びましょう。誰でも受けることができる簡単な講座ですので、お気軽にご参加ください。

時 2月10日(木) 午後1時30分~3時

所 中央公民館2階 講堂

講 愛知医科大学病院こころのケアセンター 技師長 古井由美子氏(臨床心理士・公認心理師)

定 100人(先着順) ¥ 無料

申 問 電話または直接保健センター(☎82-8211)へ。

