



乳幼児健診 所・問 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・問・申 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・持 | 対・定・その他 |
|-------------------------|--|---|
| 育児相談 [要申込] | 時 11月7日(月) [幼児受付]午前10時から [乳児受付]午後1時から 持 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] | 時 11月24日(木) [受付]午後0時45分～1時 持 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具 | 対 乳児の保護者 ※参加希望者は事前(オンラインは講座の1週間前まで)に申込みください。 定 15組(先着順) オンライン：なし |
| 離乳食講習(後期) オンライン[要申込] | 時 11月2日(水) [受付]午後0時45分～1時 | 対 乳児の保護者 ※事前に申込みが必要です。参加希望者は保健センターにお問合せください。 |
| 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。 持 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] | 時 毎週月～金曜日 時間は要相談(祝休日を除く) 持 母子健康手帳、バスタオル、授乳に必要なもの | 対 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。 |
| 歯☆びか健診 [要申込] | 時 12月5日(月) [受付]午後1時～1時40分 持 母子健康手帳、歯ブラシ、バスタオル | 対 2歳児 ¥ 300円 定 50組 申 11月7日(月)～18日(金) ※参加希望者は事前に申込みください。 |

**★かっきーの健康づくり
応援コーナー★**



シリーズ89.

**11月10日～16日は
「アルコール関連問題啓発週間」です**

問 保健センター(☎82-8211)

お酒は適切に付き合えば私たちの生活を豊かにしてくれるものである一方、多量飲酒、未成年や妊婦の飲酒などの不適切な飲酒は、アルコール依存症や肝障害、がん、認知症、自殺などのリスクを高めます。さらに、飲酒運転による事故、暴力、虐待など、家族や社会にも計り知れない悪影響を及ぼします。アルコール依存症は、長期に大量飲酒すれば誰もがかかりうる病気です。毎日量を考えずに飲んでいくと、知らず知らずのうちに依存症になってしまう可能性があります。このような問題が起きないように、お酒について正しい知識を身に付け、上手に付き合っていくしましょう。

アルコールの問題でお困りの人やそのご家族・パートナーの人は、お一人で悩まずに、まずはご相談ください。アルコール依存症には治療法があり、回復には仲間等の支援が必要です。

○アルコールに関する相談窓口(一部) ※詳細は保健センターへお問合せください。

| 相談事業 | 内容 | 相談先 |
|-----------|--|---|
| こころの健康相談 | 医師による相談(月1回・事前申込) その他保健師による相談 | 保健センター(☎82-8211) |
| こころの健康相談 | 平日午前9時～正午、午後1時～4時30分 電話や面接(事前申込)による相談 | 衣浦東部保健所 健康支援課 こころの健康推進グループ(☎21-9337) |
| アルコール専門相談 | 平日午前9時～正午、午後1時～4時30分 電話や面接(事前申込)による相談 | 愛知県精神保健福祉センター (☎052-951-5015) |



成人健(検)診

集団検診(11~12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

| 検査方法 | 対象 | 受診料 | 11/9(水) | 11/24(木) | 12/19(月)※ |
|--------------------------|--------------------|------------------|---------|----------|-----------|
| | | | 保 | パ | 健 |
| 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 | ○ | ○ | ○ |

検診の詳細は4月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。)



※12月19日(月)はレディース検診デー(女性のみ受診可)になります。

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。

指定医療機関での胃がん、大腸がん、肺がん・結核検診は終了しました。

※車いす等を使用しており、受診スタッフの介護が必要な人は、事前に保健センターへご相談ください。

健診センター

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↓



イベント・検査

| 内容 | 問 保健センター (☎82-8211) |
|-----------------------------|--|
| 健康ボランティアウォーキング | 11月16日(水) [集合] 午前9時20分 保健センター五古城 (八橋古城) とかきつばたみち歩き (5.1km) |
| 内容 | 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) | ☎21-4797 ※詳細は電話でお問合せください。 |
| 検便・井戸水検査等(有料) | ☎21-9353 ※詳細は電話でお問合せください。 |



しっかり食べて

低栄養を予防しよう!

問 保健センター (☎82-8211)

○低栄養とは?

食欲の低下や食べ物が食べにくい等という理由から徐々に食事が減り、エネルギーやたんぱく質が足りない状態のことです。低栄養になると筋力低下から身の回りのことができなくなったり、病気になった時に治りにくい等、日常生活に支障をきたします。また、特に高齢者では身体を支える筋肉が減る→体重を支えられず「転倒」→「骨折」に繋がりがやすく、骨折が原因で「寝たきり」と介護が必要な状態になるケースが増えています。いつまでも元気であるためにも日頃の予防が大切です。

○予防ポイント

①1日3食、「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べる

「エネルギー不足を食い止める」ためです。食べる回数が減ると1日に必要な摂取エネルギー量や栄養素が不足してしまいます。

②たんぱく質をしっかり摂る

白飯やパン等の主食は毎食、食べているけれど、肉、魚、卵、大豆等の主菜(たんぱく質)はあまり食べていないかも?という人はいませんか?たんぱく質が不足すると筋肉量が減ります。加齢とともに、筋肉を作る材料であるたんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の人はより一層たんぱく質を含む食品を食べることが大切です。

