



**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]	<b>時</b> 12月12日(月) [幼児]午前10時から [乳児]午後1時から <b>持</b> 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。
逢妻巡回育児相談	<b>時</b> 12月23日(金) 午前10時30分～11時30分 <b>持</b> 母子健康手帳、バスタオル	<b>内</b> 身体測定や育児相談、親子遊びなどを行います。 <b>対</b> 乳幼児の保護者 <b>所</b> 逢妻保育園 ※駐車場に限りがありますので徒歩や自転車でお越しください。
マタニティクラス (母子手帳交付)	<b>時</b> 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。 <b>持</b> 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]	<b>時</b> 毎週月～金曜日 時間は要相談(祝休日を除く) <b>持</b> 母子健康手帳、バスタオル、授乳に必要なもの	<b>対</b> 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。

★かっぎーの健康づくり  
応援コーナー★



シリーズ90.

毎月19日は食育の日だっぴ!

問 保健センター(☎82-8211)

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。近年、ライフスタイルの変化に伴い、「就寝時間の遅れ」「栄養の偏り」「よく噛まない」など食生活や食習慣の乱れにより、「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。この機会に普段の食生活を見直してみませんか。

**作ってみよう！学校給食！「知立大豆と鶏肉の揚げ煮」**


子どもたちに人気の「学校給食」の献立を紹介します。今回は、地元の食材を使った定番料理。給食では知立市産の大豆を使って提供をしています。水煮大豆は揚げる時にはじけとぶので、蒸し大豆を使うのがコツです。ぜひお試しください。



<b>材料(4人分)</b>	とり肉(もも)	200g	蒸し大豆	100g	★みりん	小さじ2
	☆しょうゆ	小さじ2	かたくり粉	小さじ3	★水	大さじ1
	☆酒	小さじ2	★しょうゆ	大さじ1	揚げ油	適量
	☆しょうが	10g	★砂糖	小さじ4		

**作り方**

- しょうがをすりおろす。とり肉は一口大に切り、☆で下味をつける。
- ①と蒸し大豆にそれぞれかたくり粉をまぶし、別々に揚げる。
- ★を煮立たせる。
- ③を加えてひと混ぜしたら、できあがり。



知立市学校給食レシピ集



## 成人健(検)診

### 集団検診(12月～1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】刈谷医師会健診センター 【時間】○午前

※12月19日(月)はレディース健診デーです。(女性のみ受診可)

【費用免除制度について】年度末年齢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。

検査方法	対象	受診料	12/19(月)※	1/13(金)
			刈	刈
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。)



### 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については、下記医療機関へ直接ご連絡ください。

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	30～39歳の女性: 超音波検査	1,200円	三河乳がんクリニック (☎77-5211) 予約受付: 平日午前10時～午後4時
	40歳以上の女性: マンモグラフィー		

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

※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。

健診センターインターネット予約↓



### 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。(12月まで)

▶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)

## 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	12月 6日(火) 八橋周辺の古城巡り (知立史跡めぐりの会コース) (5.0km) ※電車賃が必要です。 12月21日(水) 知立三弘法めぐり (宝蔵寺・了運寺・慈眼寺) (4.2km) いずれも午前9時20分保健センター集合
内容	所 衣浦東部保健所 (☎21-4778)
エイズ・肝炎・梅毒検査・アルコール専門相談・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。

## 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

5月下旬に一定の条件と年齢の人に送付した「がん検診無料クーポン券」を利用されましたか。無料で受けられるのは生涯で一度のみです。この機会を逃さず検診を受けましょう。

知立市のがん検診は、医療機関で行う個別検診と各施設で行う集団検診があります。12月19日の集団検診はレディース検診デーのため、ぜひご利用ください。詳細はホームページでもご覧いただけます。2月は実施医療機関等が大変混みあいますので、お早めにご予約ください。

### ▼無料クーポン券対象者

子宮頸がん検診:平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの人

乳がん検診:昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれの人

※対象年齢の人で、令和4年4月20日以降に知立市に転入してきた人は保健センターにお問合せください。

問 保健センター (☎82-8211)

