


**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> 5月8日(月) [幼児受付]午前10時から [乳児受付]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。右記QRコードから2日前までにお申込みください。
来所型 離乳食講習 [要申込]	<b>時</b> <前期> 5月25日(木) <後期> 5月17日(水) 午後1時~2時30分頃 <b>持</b> 母子健康手帳、バスタオル	<b>対</b> <前期> 生後4か月以降の乳児の保護者 <後期> 生後8か月以降の乳児の保護者 <b>定</b> 25組(先着順) ※右記QRコードから2日前までにお申込みください。
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、妊婦本人名義の振込先金融機関口座がわかるもの(キャッシュカード、通帳など)	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。

**★かっきーの健康づくり 応援コーナー★**

**シリーズ95.** 問 保健センター(☎82-8211)

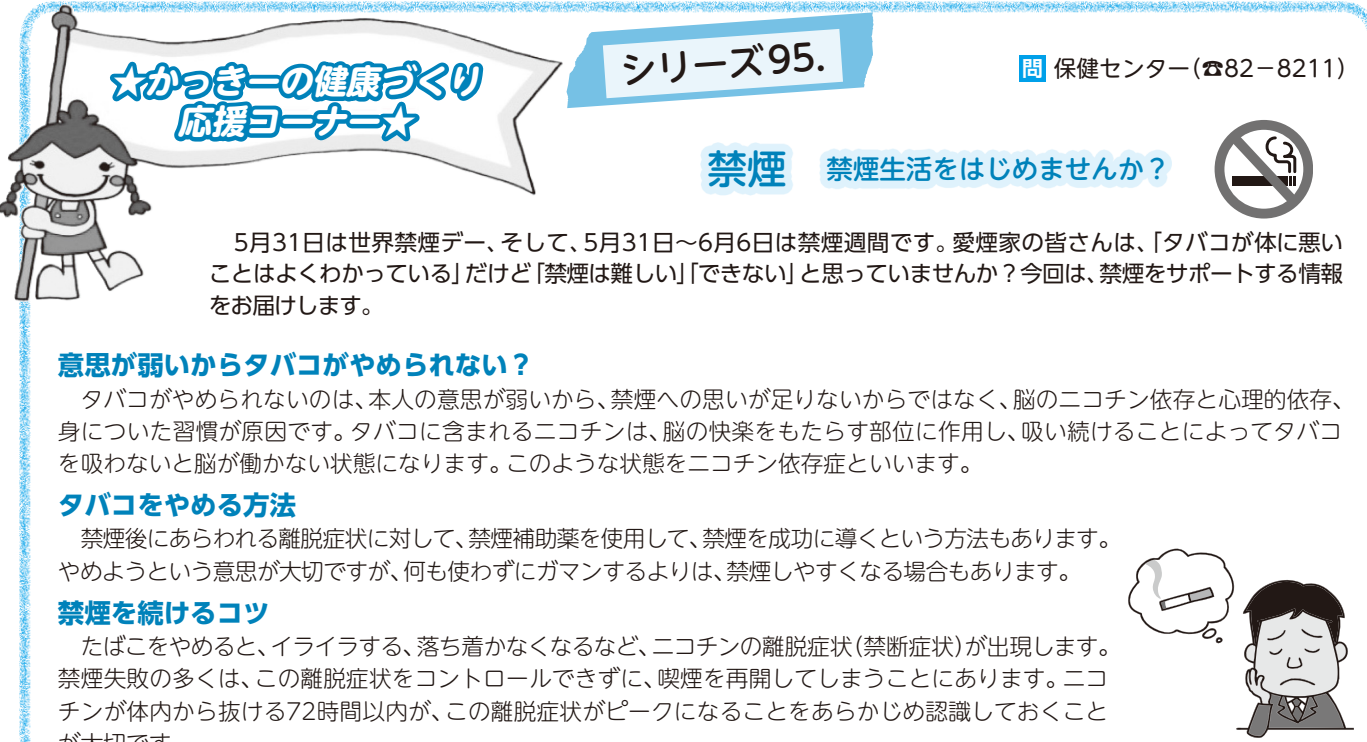
**禁煙** 禁煙生活をはじめませんか?

5月31日は世界禁煙デー、そして、5月31日~6月6日は禁煙週間です。愛煙家の皆さんは、「タバコが体に悪いことはよくわかっている」けど「禁煙は難しい」「できない」と思っていないですか?今回は、禁煙をサポートする情報をお届けします。

**意思が弱いからタバコがやめられない?**  
タバコがやめられないのは、本人の意思が弱いから、禁煙への思いが足りないからではなく、脳のニコチン依存と心理的依存、身についた習慣が原因です。タバコに含まれるニコチンは、脳の快楽をもたらす部位に作用し、吸い続けることによってタバコを吸わないと脳が働かない状態になります。このような状態をニコチン依存症といいます。

**タバコをやめる方法**  
禁煙後にあらわれる離脱症状に対して、禁煙補助薬を使用して、禁煙を成功に導くという方法もあります。やめようという意思が大切ですが、何も使わずにガマンするよりは、禁煙しやすくなる場合もあります。

**禁煙を続けるコツ**  
たばこをやめると、イライラする、落ち着かなくなるなど、ニコチンの離脱症状(禁断症状)が出現します。禁煙失敗の多くは、この離脱症状をコントロールできずに、喫煙を再開してしまうことにあります。ニコチンが体内から抜ける72時間以内が、この離脱症状がピークになることをあらかじめ認識しておくことが大切です。





## 成人健(検)診

【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。

### 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

検査方法	対象	受診料	6/2(金)	6/26(月)	7/12(水)	7/28(金)
			保	健	パ	保
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	○	○	○	○

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

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。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。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

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



## 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	5月 9日(火) 池鯉鮒馬市ゆかりの地と八橋かきつばためぐり(5.8km) 5月24日(水) 新日本歩く道紀行100選:文化の道旧東海道宿場散歩道(5.6km) ※いずれの日も電車賃が必要です。いずれも午前9時20分保健センター集合
内容	問 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。

## 風しんの追加的対策・風しん第5期定期予防接種について

問 保健センター (☎82-8211)

3月に対象者へ無料クーポン券を送付しました。職場健診や特定健診時にクーポン券を使って抗体検査を受けましょう。詳細は、クーポン券に同封されている案内でご確認ください。

対 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生の男性

※過去にクーポン券を使用した人、知立市風しんワクチン(任意)予防接種助成事業において風しんまたは、MRワクチンを接種された人は除きます。

▼受け方 クーポン券があれば、事業者健診や特定健診等の機会に抗体検査を受けられます。(健診の機会がない人は、医療機関等で受けられます。)抗体検査の結果十分な量の抗体がない人は、風しん5期定期予防接種を受けられます。

¥ 無料(必ずクーポン券、本人確認書類を持参ください。)

### お詫びと訂正

広報ちりゅう4月号11ページ掲載の「知立市民ドックのご案内」の記事につきまして、ネット予約用のQRコードが誤っておりました。ここにお詫びして訂正いたします。

