1月の保健ガイド

お問い合わせは、健康推進課(保健センター内)へ
☎34-5311 FAX34-5969
▶健診などの予約時間 8:30〜17:15
ホームページ

※場所の記載がない場合の会場は、保健センターです。保健センター内では、ミルクとお茶以外の飲食は禁止です。他市町村、または海外から転入された人で、ご不明なことがあれば健康推進課(保健センター内)へお問い合わせください。

▶乳幼児 CRIANÇAS

健診名	日時		備考
3・4カ月児健診 Exame Mèdico para bebês de 3〜4 meses	1月14日(火) 1月28日(火)	受付 12:45〜14:00 ※番号札を11:30から配布します。受け付け開始後、番号を呼ばれたときにいない場合は順番が後になることがあります。	●12月上旬に健診案内文と問診票を対象者に送付します。転入などで届かなかった人はご連絡ください。 ●指定日で受けられないときのみ、別の日を予約しますのでお知らせください。ただし、指定日前への変更はできません。 ●健診によって持ち物が異なります。詳しくは健診案内をご覧ください。
1歳6カ月児健診 Exame Mèdico para crianças de 18 meses	1月9日(木) 1月22日(水)		
3歳児健診 Exame Mèdico para crianças de 3 anos	1月8日(水) 1月15日(水)		

教室名	日時	対象	内容	定員	申し込み
すくすく教室 Aula de preven ção sobre a alimentação e	1月8日(水) 受付 9:30〜9:50	生後7カ月ころの子	身体計測、離乳食の話と試食	30人	12月25日(水)まで
歯科健診 Aula de preven ção odontológica	1月16日(木) 受付 12:30〜13:30	就学前までの子	歯ブラシ・コップ・タオル・母子健康手帳・フッ化物塗布費300円(希望する場合のみ)を持参	40人	1月9日(木)まで
むし歯予防教室 Aula de orienta ção de preven ção de cárie	1月20日(月) 受付 9:30〜9:50	平成30年12月生まれの子	身体計測、発育・発達およびむし歯予防の話、ブラッシング指導	20人	1月10日(金)まで
わんぱく教室 Conselho sobre nutrição da criança	1月7日(火) 受付 9:30〜9:50	平成29年11月・12月生まれの子	身体計測、生活習慣・食事の話、ブラッシング指導	20人	12月27日(金)まで
さくらんぼ Palestra para mamãe de filhos gameos	1月28日(火) 受付 9:50〜10:00	多胎妊婦、多胎児(未就園児)とその保護者	身体計測、多胎児を育てている母親や妊婦さん同士の交流、相談、情報交換の場所	−	不要

▶妊婦 GRAVIDEZ

教室名など		日時	対象	持ち物	定員	申し込み
母子健康手帳交付 Entrega da carteira de saúde Materno-Infantil		閉所日を除く火・水・木曜日 受付 9:00〜11:00 ※都合の悪い人はご連絡ください。	妊婦	妊娠届出書 ※手続きには「個人番号(マイナンバー)」と「本人が確認できる書類」が必要です。	−	−
パパママ教室	マタニティコース Aula para futuros mamãe e papai Curso para gestante	1月17日(金) 受付 9:15〜9:30	妊娠16週以降の妊婦およびその夫(妊婦・夫のみでも可)	母子健康手帳、子育てサポートガイド、筆記用具 ※マタニティコースは運動のできる服装でお越しください。	40人	1月10日(金)まで
	子育てコース Aula para futuros mamãe e papai Curso de:como cuidar do bebê	2月14日(金) 受付 9:15〜9:30			40人	2月7日(金)まで
	体験コース Aula para futuros mamãe e papai Exercícios para gestante e como dar banho no bebê	3月13日(金) 受付 9:15〜9:30			40人	3月6日(金)まで

▶相談 CONSULTA

健康に関して相談のある人は気軽にご相談ください。
母子健康手帳・みよし市発行の健康手帳をお持ちください。

相談名	日時	備考
月曜育児健康相談 月曜健康相談 Consulta sobre cuidados com a criança Consulta sobre a saúde	1月6日・20日・27日の月曜日 受付 9:00〜11:00	27日は助産師が相談に応じます(予約制) (Temos um(a) interprete de português)
出前育児相談 Consulta sobre cuidados com a criança antes do nascimento	1月21日(火) 受付 9:30〜11:00	場所はカリヨンハウス。保健師・歯科衛生士・管理栄養士・助産師が相談に応じます
母乳育児相談 Consulta sobre cuidados com a criança O leite de mamãe	1月27日(月) 受付 9:00〜11:00	助産師が相談に応じます(予約制)。 予約の際に相談内容についてお聞かせください
発達育児相談 Consulta sobre o desenvolvimento da criança	1月6日(月) 受付 9:00〜11:00	精神発達で心配のある就学前のお子さんの相談に心理相談員が応じます(予約制)

＜日本脳炎予防接種の特例について＞
▶日本脳炎1期特例対象者＝①平成19年4月1日までに生まれた、20歳未満の人、②平成19年4月2日から平成21年10月1日までに生まれた、9歳以上13歳未満の人
▶日本脳炎2期特例対象者＝平成19年4月1日までに生まれた、13歳以上20歳未満の人
※接種券は健康推進課（保健センター内）で発行します。母子健康手帳をご持参ください。

いきいき元気度測定を開催中です！

年に一度、ご自身の体力チェックをしてみませんか

皆さんの健康づくりを応援するため、「いきいき元気度測定」を実施しています。当日行う体力測定の結果とご自身で受けられた健康診断結果から、あなただけの元気度測定結果票を作成。その結果に基づいて、専門スタッフから、これからも健康で元気に過ごすためのアドバイスが受けられます。

日時 火曜日または金曜日（祝日を除く）9:00～11:00（要予約）の指定された日時
場所 総合体育館トレーニング室
対象 市内在住で60歳以上
費用 500円
申込 健康推進課へ電話、または直接
※健康状態によっては、申し込みをお受けできない場合がありますので、ご了承ください。

▲一人一人に合わせたアドバイスが受けられます

当日は4項目の体力測定を行います

▲自転車をこぐ（全身持久力）

▲長座で体前屈（柔軟性）

▲握力を測定（筋力）

▲開眼で片足立ち（平衡性）

自分に合ったアドバイスを聞けました！

体力の低下を感じていて、相談をしたいと思い参加しました。専門スタッフから食事や運動のことなど自分に合ったアドバイスを聞くことができ、運動を続けていこうという良いきっかけになりました（60代女性）

救急医療施設の連絡先

■休日・夜間の救急医療施設

※電話で確認してからお越しください。時間は受付時間

●みよし市民病院
みよし市三好町八和田山15　☎0561-33-3300

●豊田地域医療センター
豊田市西山町3-30-1　☎0565-34-3000
①内科・外科（翌朝8:30まで）
平日19:00～、土曜日14:00～（外科は19:00～）
日・祝・年末年始17:00～
②歯科　日・祝・年末年始・お盆のみ10:00～14:30
③小児科　土曜日のみ19:00～翌朝8:30

●休日救急内科診療所
豊田市西山町3-30-1　☎0565-32-7150
内科・小児科　日・祝・年末年始・8月15日の9:00～11:30、13:00～16:30

●愛知県救急医療情報センター　☎0561-82-1133
（上記で救急診療が利用できない場合、医療機関を検索）

■1月の休日救急外科（昼間当直：受付 9:00～16:30）

1日（年始）	浅井クリニック 豊田市中根町永池175-1	☎0565-53-7711
2日（年始）	吉田整形外科病院 豊田市御立町7-100	☎0565-89-1818
3日（年始）	たつや整形外科クリニック 豊田市若林西町北山畑117	☎0565-52-3300
5日（日）	さくら病院 豊田市豊栄町11-131	☎0565-28-3691
12日（日）	吉田整形外科病院 豊田市御立町7-100	☎0565-89-1818
13日（祝）	家田病院 豊田市畝部西町城ヶ堀11-1	☎0565-21-0500
19日（日）	山元整形外科皮膚科 豊田市山之手5-113	☎0565-28-5248
26日（日）	山之手痛みと内科のクリニック 豊田市丸山町8-25	☎0565-27-6581