

# 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 ☎34-5969

▶ 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へお問い合わせください。

## ▶ 乳幼児健診・教室 Exame Infantil de Saúde - Curso

健診名	日程	備考
3・4カ月児健診 Exame Médico para bebês de 3~4 meses	1月11日(火)	● 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月25日(火)	
1歳6カ月児健診 Exame Médico para crianças de 18 meses	1月12日(水)	
	1月27日(木)	
3歳児健診 Exame Médico para crianças de 3 anos	1月5日(水)	
	1月19日(水)	

教室名	日程	対象	内容	定員	申し込み
すくすく教室 Aula de prevenção sobre a alimentação e	1月12日(水)	生後7カ月ごろの子	身体計測、離乳食の話	12人	1月5日(水)まで
歯科健診 Aula de prevenção odontológica	1月18日(火)	就学前までの子	歯科医師の診察、フッ化物歯面塗布(希望児)	20人	1月11日(火)まで
むし歯予防教室 Aula de orientação de prevenção de cárie	1月17日(月)	令和2年12月生まれの子	身体計測、発達、むし歯予防の話、ブラッシング指導	16人	1月7日(金)まで
わんぱく教室 Conselho sobre nutrição da criança	1月11日(火)	令和元年12月・令和2年1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	16人	1月4日(火)まで
さくらんぼ Palestra para mamães de filhos gameos	1月26日(水) 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相談、交流の場、保育士による手遊び	12組	1月19日(水)まで

## ▶ 妊婦 Gestante

教室名など	日時	対象	内容	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	前期(マタニティ)コース 1ª sessão (maternidade)	妊娠16~25週の妊婦とその夫(妊婦・夫のみでも可)	妊娠中の生活、母乳育児と栄養、歯の健康	母子健康手帳、子育てサポートガイド、筆記用具、前期のみ運動できる服装	10組	1月7日(金)まで
	後期(沐浴)コース 2ª sessão (banho)	妊娠26週以降の妊婦とその夫(妊婦・夫のみでも可)	赤ちゃんのお世話体験(着替え、オムツ替え、抱っこなど)、沐浴指導		各4組	2月18日(金)まで

## ▶ 育児・健康相談 Consultas sobre Criação de Filhos e Saúde

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	定員	申し込み	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17日・24日・31日の月曜日 受付 9:00~15:00	29人		身体計測、発達、食事、歯の健康などの育児相談
出前育児相談 Consulta sobre cuidados com a criança antes do nascimento	1月18日(火) 受付 9:30~11:00	14人	要予約。保健センターまで電話	おかよし交流センターにて保健師・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31日(月) 受付 9:00~11:00	3人		助産師が相談に応じます。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24日(月) 受付 9:00~11:00	3人		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

## ▶ 検 診 EXAME MÉDICO

みよし市で受ける各種成人の健診(検診)には「みよし市健康診査受診券」が必要です。令和3年度「みよし市健康診査受診券」は3月中旬に発送しました。受診を希望する人で、受診券がお手元がない人は、健康推進課(保健センター内)にお問い合わせください。年齢は、本年度末(令和4年3月31日現在)の年齢です。医療機関で検診を行う医療機関方式については、ホームページをご覧ください。

また、がん検診には個人負担金免除制度があります。対象者や対象の検診など詳しくはホームページをご覧ください。  
※自覚症状のある人は、検診ではなく早めに医療機関を受診してください。



ホームページ

受診期間は1月31日(月)までです。  
早めの予約・受診をお願いします。

## いつまでも元気に過ごすための体力チェック いきいき元気度測定

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。人生100年時代を元気に過ごすための健康づくりを考えてみませんか。



### あなたに合った健康づくりをご提案

当日行う4項目の体力測定とご自身が受けた健康診断の結果から、あなただけの元気度測定結果票を作成します。その結果票に基づいて、専門スタッフから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** 指定された火曜日または金曜日9:00~11:00  
(要予約)

**場所** 保健センター運動指導室

**対象** 市内在住で60歳以上 **費用** 無料

**申込** 参加希望日の1週間前までに健康推進課へ電話  
※健康状態によっては予約ができない場合がありますので、ご了承ください。



▲自転車をごこ(持久力)



▲長座体前屈(柔軟性)



▲握力測定(筋力)



▲片足立ち(平衡性)

### 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)	いながき整形外科 豊田市宮町5-53	☎0565-31-2525
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)	ひので整形外科 豊田市日之出町2-11-11	☎0565-36-5511
9日(日)	いながき整形外科 豊田市宮町5-53	☎0565-31-2525
10日(祝)	吉田整形外科病院 豊田市御立町7-100	☎0565-89-1818
16日(日)	家田病院 豊田市畷部西町城ヶ堀11-1	☎0565-21-0500
23日(日)	豊田新成病院 豊田市竹元町荒子15	☎0565-51-3000
30日(日)	山の手痛みと内科のクリニック 豊田市丸山町8-25	☎0565-27-6581