

3月の保健ガイド



お問い合わせは、こども相談課へ

☎76-5310 ㊧34-4379

✉soudan@city.aichi-miyoshi.lg.jp



ホームページ みよびよ！ iOS版 みよびよ！ Android版

▶教室・相談などの申し込み 9:00～17:00

※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した人で、ご不明なことがあればこども相談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	3月11日(火) 3月25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。 ●指定日に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 Médico para crianças de 18 meses	3月12日(水) 3月26日(水)	
3 歳 児 健 診 Exame Médico para crianças de 3 anos	3月5日(水) 3月19日(水)	

教室名	日 程	対 象	内 容	定員	申し込み	備 考
すくすく教室 Aula de prevenção sobre a alimentação e	3月12日(水)	生後7カ月頃の子	身体計測、離乳食の話	10人	3月5日(水)まで	時間は予約時にご案内します。
歯 科 健 診 Exame odontológico	3月13日(木)	就学前までの子	歯科医師の診察、ブラッシング指導(希望児)、フッ化物歯面塗布(希望児)	20人	3月6日(木)まで	
むし歯予防教室 Aula de orientação de prevenção de cárie	3月17日(月)	令和6(2024)年2月生まれの子	身体計測、むし歯予防の話、ブラッシング指導	16人	3月10日(月)まで	
わんぱく教室 Conselho sobre nutrição da criança	3月4日(火)	令和5(2023)年1月・2月生まれの子	身体計測、生活習慣の話、ブラッシング指導	12人	2月25日(火)まで	
さくらんぼ Palestra para mães de filhos gameos	3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同士の交流、相談、情報交換の場所	12組	3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	閉庁日を除く火・水・木曜日 受付 9:00～11:00 ※要予約	妊婦	母子健康手帳、妊産婦乳児健康診査受診票の交付・説明(場所:市役所2階こども相談課)	妊娠届出書 ※手続きには「妊婦の口座の分かるもの」「個人番号(マイナンバー)」「本人確認書類」が必要です。	各日 5人	交付希望日の前日までに「みよびよ!」で予約または電話
パパママ教室 後期(沐浴)コース 2ª sessão (banho)	3月21日(金) 9:00～11:30	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、妊婦体験	母子健康手帳、子育てサポートガイド、筆記用具、バスタオル	15組	2月14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	3月3日・10日・17日・24日・31日の月曜日 受付9:30～14:30	各日 23人	「みよびよ!」で予約またはこども相談課まで電話	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	3月18日(火) 受付9:30～11:00	14人		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	3月24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	3月3日(月) 受付9:00～14:00	5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

Q. 最近、こんなことはありませんか？



✓ 歩くのが遅くなってきた



✓ 疲れやすくなった



✓ 体重が減ってきた



✓ 食欲がなくなった

それ、フレイルかも！

フレイルとは、健康と要介護の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態。つまり加齢により心身が老い衰えた状態のことです。フレイルを放置すると、要介護状態になってしまう可能性も。早めに気づいて適切な行動を取れば、フレイルの進行を防ぎ健康な状態に戻すこともできます。



フレイル予防の3つの柱

① 食事(栄養) ～いろいろ食べる～

- ・低栄養に注意してしっかり食べる(タンパク質を取る、バランスよく食べる、水分を十分に取るなど)
- ・口腔機能低下(オーラルフレイル)を予防(かむ力を維持する、定期的に歯科を受診するなど)

② 運動(身体活動) ～からだを動かす～

- ・身体活動を増やす(外に出かける、階段を使う、プラス10分歩くなど)
- ・運動をする(筋トレ、ウォーキング、ストレッチ、スポーツなど)

③ 社会参加 ～人とつながる～

- ・外に出かけて人と会う(友人と飲食、習い事、地域イベントなど)
- ・社会的役割を担う(仕事やボランティア、地域の活動など)



こころの健康講演会

日常生活を快適に過ごすための身近な対処法について学んでみませんか。

内容 自分でできる、不安とうつの対処法

日時 2月17日(月)10:00～11:30

講師 藤田医科大学の内藤宏先生ないとうひろし

場所 市役所3階研修室4・5

対象 市内在住 費用 無料

持物 筆記用具

申込 2月10日(月)までに保険健康課へ電話、または直接



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 ☎0561-33-3300
みよし市三好町八和田山15

●豊田地域医療センター ☎0565-34-3000
豊田市西山町3-30-1

①内科・外科(翌朝9:00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10:00～15:00

●休日救急内科診療所 ☎0565-32-7150
豊田市西山町3-30-1

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)

■3月の休日救急外科(昼間当直受付 9:00～16:30)

2日(日) さいとう整形外科 ☎0565-29-3110
豊田市明和町2-58-3

9日(日) なかね整形外科 ☎0565-74-0066
豊田市深田町1-5-3

16日(日) かみや外科クリニック ☎0565-88-8568
豊田市高上1-16-6

20日(祝) 山口胃腸科外科クリニック ☎0565-46-2211
豊田市大清水町原山108-3

23日(日) 吉田整形外科病院 ☎0565-89-1818
豊田市御立町7-100

30日(日) 窪田整形外科リウマチクリ
ニック ☎0565-52-1631
豊田市本町高根12