

# 3月の保健ガイド



問合 こども相談課

☎76-5310 FAX 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10日(火) 3月24日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
1歳6カ月児健診 Exame Médico para crianças de 18 meses	3月11日(水) 3月25日(水)	
3 歳 児 健 診 Exame Médico para crianças de 3 anos	3月4日(水) 3月18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4日(水)	生後7カ月頃の子	身体計測、離乳食の話	10人	3月2日(月)まで	時間は予約時にご案内します。
歯 科 健 診 Exame odontológico	3月12日(木)	就学前までの子	歯科医師の診察、歯垢染め出し、ブラッシング指導、フッ化物歯面塗布(希望児)	20人	3月11日(水)まで	
むし歯予防教室 Aula de orientação de prevenção de cárie	3月16日(月)	令和7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13日(金)まで	
わんぱく教室 Conselho sobre nutrição da criança	3月10日(火)	令和6年1・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	3月6日(金)まで	
さくらんぼ Palestra para mamães de filhos gameos	3月25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18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27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)	沐浴体験、抱っこ・おむつ替え体験、妊婦体験、先輩パパ・ママに学ぶ子育て準備	母子健康手帳、妊娠おめでとうプレゼント引換券(子育て応援プラン)、筆記用具、バスタオル(後期のみ)	15組	2月13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2日・9日・16日・23日・30日の月曜日 受付9:00~11:00	各日 20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17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23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2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

## あなたの健康のために 医療の受け方とお薬との付き合い方

問合 保険健康課 ☎76-5880 FAX 34-3388 ✉hoken@city.aichi-miyoshi.lg.jp

### セルフメディケーションを心がけましょう

セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」(WHO定義)。近年、生活習慣病の予防や健康維持のために注目されている考え方です。このセルフメディケーションを心掛けることで健康管理の習慣や医薬品の知識が身に付き、病気の予防や早期発見、医療費の節約にもつながります。



「少し体調が悪いかも…」と感じた時に薬を飲むことや、いつもより早く寝ることもセルフメディケーションです。少しずつ実践してみましょう。

#### 取り組みの一例

- 予防接種を受ける
- 健診(検診)を毎年受診する
- 定期的に血圧・体重を測定する
- 十分な睡眠や適度な運動、栄養バランスの良い食事を心掛ける



#### 税の控除があります

～セルフメディケーション税制～

定期健診などの取り組みを実施している人を対象に、市販薬を購入した際の費用について所得控除を受けることができます。詳しくはホームページをご覧ください。



ホームページ

### ポリファーマシーをご存じですか

ポリファーマシーとは、poly(複数)とpharmacy(調剤薬局)を合わせた「多剤服用」を指す言葉です。単に服用する薬剤が多いことではなく、必要以上の薬や不要な薬を服用することで副作用の発生や正しく薬が飲めなくなるなど、害のある状態をいいます。



#### 予防するために



- 気軽に相談できるかかりつけ医・薬局を持ちましょう
- お薬手帳は病院や薬局ごとに分けて1冊にまとめ、医療機関を受診する際に忘れずに持参しましょう

### 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(昼間当直の受付9:00～16:30)

1日(日) 吉田整形外科病院 ☎0565-89-1818  
豊田市御立町7-100

8日(日) 家田病院 ☎0565-21-0500  
豊田市畝部西町城ヶ堀11-1

15日(日) 山元整形外科 ☎0565-28-5248  
豊田市山之手5-113

20日(祝) 山之手痛みと内科のクリニック ☎0565-27-6581  
豊田市丸山町8-25

22日(日) 名豊病院 ☎0565-51-3000  
豊田市竹元町荒子15

29日(日) あさひが丘クリニック ☎0565-37-3939  
豊田市小川町4-49-2