# 保健ガイド

問合 こども相談課 ☎76-5310 FAX34-4379
✉soudan@city.aichi-miyoshi.lg.jp
▶教室・相談などの申し込み 9:00～17:00

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 | 1月12日(火) | ●健診案内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。<br>●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。<br>●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26日(火) | |
| 1歳6カ月児健診 Exame Médico para crianças de 18 meses | 1月13日(水) | |
| | 1月27日(水) | |
| 3歳児健診 Exame Médico para crianças de 3 anos | 1月6日(水) | |
| | 1月20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 | 1月6日(水) | 生後7カ月頃の子 | 身体計測、離乳食の話 | 10人 | 1月4日(月)まで | 時間は予約時にご案内します。 |
| 歯科健診 Exame odontológico | 1月21日(木) | 就学前の子 | 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 | 1月20日(水)まで | |
| むし歯予防教室 Aula de orientação de prevenção de cárie | 1月18日(月) | 令和7年12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 | 1月15日(金)まで | |
| わんぱく教室 Conselho sobre nutrição da criança | 1月26日(火) | 令和6年11・12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 | 1月22日(金)まで | |
| さくらんぼ Palestra para mamães de filhos gameos | 1月27日(水)<br>受付<br>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 | 1月20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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 親子健康手帳(母子健康手帳)交付 Entrega da carteira de saúde Materno-Infantil | | 閉庁日を除く<br>火・水・木曜日<br>受付<br>9:00～11:00<br>※要予約 | 妊婦 | 親子健康手帳(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<br>※手続きには「妊婦の口座」「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「みよぴよ!」で予約または電話 |
| パパママ教室 | 前期(マタニティ)コース 1ª sessão (maternidade) | 1月15日(金)<br>10:00～11:30 | 妊娠16～25週頃の妊婦とその夫(妊婦・夫のみでも可) | 妊娠中の生活・食事のポイント、お口の健康、先輩パパ・ママに学ぶ妊娠・出産準備 | 親子健康手帳(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 | 12月15日(火)まで |
| | 後期(沐浴)コース 2ª sessão (banho) | 2月12日(金)<br>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 | | 15組 | 1月15日(金)まで |

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

| 相談名 | 日　時 | 定員 | 申し込み | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| 月曜育児相談 Consulta sobre cuidados com a criança | 1月4日・18日・25日の月曜日<br>受付9:00～11:00 | 各日20人 | 「みよぴよ！」で予約またはこども相談課まで電話 | 保健師・助産師・看護師・歯科衛生士・管理栄養士が相談に応じます |
| 出前育児相談 Consulta sobre cuidados com a criança antes do nascimento | 1月19日(火)<br>受付9:30～11:00 | 14人 | | おかよし交流センターにて保健師・助産師・看護師・歯科衛生士・管理栄養士が相談に応じます |
| 母乳育児相談 Consulta sobre cuidados com a criança O leite de mamãe | 1月25日(月)<br>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4日(月)<br>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 |

# 自分の健康は自分で守る～セルフメディケーションとポリファーマシー～

問合 保険健康課　☎76-5880　FAX34-3388

## セルフメディケーション(self-medication)

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(世界保健機関(WHO)定義)。これは近年、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。風邪かなと思ったら市販の風邪薬を飲む、小さな傷には絆創膏(ばんそうこう)を貼る、これらもセルフメディケーション。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、医療費の節約などにもつながります。




**【セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)】**

健康診断や予防接種などの健康増進に関する一定の取り組みを行う人が、対象となる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る制度です。対象医薬品の購入額が年間12,000円を超えた場合(控除の上限は88,000円)に利用できます。通常の医療費控除とは同時に利用できず、どちらか一方を選択。対象医薬品には共通認識マーク(右下)が表示されますが、マークがなくても対象となる商品があるので、薬局の表示や厚生労働省の対象品目リストなどで確認してください。

詳しくはこちら

セルフメディケーション 税 控除対象

問合 税務課　☎32-8003　FAX32-2585

## ポリファーマシー(polypharmacy)

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、薬による体への負担が大きくなっている状態をいいます。



**予防するためにできること**

- ◆気軽に相談できるかかりつけ医と薬局を持つ
- ◆お薬手帳を病院や薬局ごとに分けずに1冊にまとめ、医療機関を受診する際は忘れずに持参する
- ◆薬を飲んでめまい・ふらつきなどの気になる症状があった場合は、必ずかかりつけ医に相談する

## 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
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

※上記の救急診療が利用できない場合
●愛知県救急医療情報センター　☎0561-82-1133

**■1月の休日救急外科**(昼間当直の受付9:00～16:30)

| | | |
|---|---|---|
| 1日(金・祝) | 駒場整形外科 体のケアクリニック 豊田市駒場町南125-1 | ☎0565-79-5687 |
| 2日(土) | いながき整形外科 豊田市宮町5-53 | ☎0565-31-2525 |
| 3日(日) | ひので整形外科 豊田市日之出町2-11-11 | ☎0565-36-5511 |
| 10日(日) | 家田病院 豊田市畝部西町城ヶ堀35-2 | ☎0565-21-0500 |
| 11日(月・祝) | 山元整形外科 豊田市山之手5-113 | ☎0565-28-5248 |
| 17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 |
| 24日(日) | 名豊病院 豊田市竹元町荒子15 | ☎0565-51-3000 |
| 31日(日) | あさひが丘クリニック 豊田市小川町4-49-2 | ☎0565-37-3939 |