



東保健センターだより

☎934-1205 FAX937-5145

会場指定のないものは保健センターで実施。車での来所はご遠慮ください。

救急車を呼ぶ?迷ったら

休日診療案内

救急安心センターなごや(24時間受付) #7119 ☎951-7119
市医師会急病センター(内科・小児科・外科・眼科・耳鼻咽喉科) ☎937-7821
救急医療情報センター(24時間受付) ☎263-1133
北歯科保健医療センター ☎915-8844

※携帯電話や市外からのお電話などによる予約・相談・お問い合わせの際は、市外局番「052」をつけて発信してください。



子どもと親

◎相談・教室のご案内(予約制)

※二次元コードの記載がない事業の予約はお電話ください。
※料金の表記がないものは無料。
お釣りのないようにご協力ください。

事業名	実施日時	対象(定員)・内容
子育て相談 ☎ 979-3588	12/11(木) 午前9:00～10:30	▶乳幼児とその保護者 ▶体重測定、保健師・管理栄養士・ 歯科衛生士による育児相談 予約はこちら(▶)
母乳相談 ☎ 979-3588	12/17(水) 午後1:05～2:50	▶母乳・育児についてお困りの方 持ち物 母子健康手帳・タオル・ ビニール袋1枚
むし歯予防教室 ☎ 934-1217	12/18(木) 〈受付〉 ①午後1:10～1:30 ②午後1:30～1:50 ③午後1:50～2:15	▶0歳児～未就学児 ▶歯科健診・フッ化物塗布・ 歯みがきやお口の相談 持ち物 母子健康手帳・タオル・ 子ども用歯ブラシ ※フッ化物塗布希望者は720円 (料金免除制度あり) 予約はこちら(▶)
砂田橋子育て相談 ☎ 979-3588 (場所:砂田橋会館)	1/13(火) 午前10:00～10:30	▶乳幼児とその保護者 ▶体重測定(1歳未満)、保健師・ 管理栄養士・歯科衛生士による 育児相談 予約はこちら(▶) ※12/16(火)午前9:00～
赤ちゃんの お口スクス教室 ☎ 934-1217	1/14(水) 午前10:00～11:00 〈受付〉 午前9:40～10:00	▶おおむね生後4～6カ月の乳児と その保護者(10組) ▶お口の力を育てるための話、 離乳食の話 持ち物 バスタオル
赤ちゃんの ばくばく教室 (3回食コース) ☎ 934-1216	1/20(火) 午前10:00～11:30 〈受付〉 午前9:45～10:00	▶令和7年2～3月生まれ 離乳食でお困りの方(8組) ▶離乳食のポイント・レシピ紹介・ 調理実演・試食(個別相談あり) 持ち物 母子健康手帳・スプーン・ 試食用エプロン 予約はこちら(▶) ※1/1(木・祝)午前9:00～
赤ちゃんの 子育て教室 ☎ 934-1219	1/20(火) 午前10:15～11:30 〈受付〉 午前10:00～10:15	▶生後5カ月～1歳未満の赤ちゃん とその保護者(8組) ▶赤ちゃんの発達に合わせた関わり 方についてのお話・親子あそび・ 交流会 予約はこちら(▶) ※12/23(火)午前9:00～



乳幼児健康診査

問合せ 保健予防課 ☎ 934-1217

区分	日程	対象者(生年月日)	受付
3(4) カ月児	12/18 (木)	令和7年 8月16日～8月31日生	【第1子】午前8:45～9:00 【第2子以降】 午前9:00～9:20
	1/8 (木)	令和7年 9月1日～9月15日生	
1歳 6カ月児	12/19 (金)	令和6年 5月25日～6月10日生	【奇数日生】午後1:00～1:20 【偶数日生】午後1:30～1:50
3歳児	12/22 (月)	令和4年 11月15日～12月3日生	【偶数日生】午後0:50～1:10 【奇数日生】午後1:20～1:40

持ち物 母子健康手帳

※1歳6カ月児と3歳児で、フッ化物塗布を希望される方は、子ども用歯ブラシ・タオル・フッ化物塗布費720円(料金免除制度あり)をお持ちください。
(お釣りのないようご協力をお願いします。)
※3歳児には、尿検査を実施します。

日程の変更希望
はこちら(▼)



マタニティセミナー(全2回)

予約制・無料

日時 ①1/23(金)午後1:20～3:40
②1/28(水)午後1:30～3:30

対象 区内在住で、妊娠6カ月以降の妊婦さんとそのご家族
(分娩予定日:3/21～6/12)

定員 9組 持ち物 母子健康手帳

申込 12/11(木)午前9:00から二次元コードで(▶)

問合せ 保健予防課 ☎ 934-1217



予 防 接 種

◎指定医療機関で受けることができる定期予防接種(予約制)

- B型肝炎 ●Hib(インフルエンザ菌b型) ●小児肺炎球菌
- 5種混合ワクチン(不活化ポリオ・ジフテリア・百日せき・破傷風・Hib)
- DT(ジフテリア・破傷風) ●MR(麻しん・風しん)
- 水痘(みずぼうそう) ●BCG ●ロタウイルス ●日本脳炎

持ち物 母子健康手帳・シール式接種券

※Hibおよび小児肺炎球菌は、接種開始月齢により接種回数異なります。
※詳しくは保健センターまたは指定医療機関にお問い合わせください。

問合せ 保健予防課 ☎ 934-1217



一 般 の 方

◎相談・検査のご案内
※無料

こころの健康相談日(予約制) ☎ 934-1218

日時 毎週水曜日(12/17を除く)
午後3:00～5:00
内容 専門医による心の健康に関する相談。
ご家族からの相談も可。(秘密厳守)

うつ病家族相談日(予約制) ☎ 934-1218

日時 12/17(水)午後3:00～5:00
対象 うつ病に関する悩みを抱える方のご家族
内容 ご本人への関わり方などの相談に、
専門医が応じます。(秘密厳守)

HIV検査・梅毒検査・
性器クラミジア検査
☎ 934-1217

日時 12/16(火)
午後2:00～3:00
対象 感染不安のある方
(匿名での検査)
※結果は1週間後に受け
取れます。

歯と口の健康相談

予約制・無料

日時 1/22(木)午後1:15～3:30

内容 歯科医師による健診と個別相談
※所要時間は、歯科健診を含め1人あたり15分程度

申込 12/11(木)午前9:00から電話または二次元コードで(▲)

問合せ 保健予防課 ☎ 934-1218



高 齢 の 方

お元気会 予約不要・無料

日時 12/16(火)午後1:30～3:00 場所 市営山田東荘 北1棟1階集会所

内容 介護予防のための体操のお話 対象 区内在住の65歳以上の方

定員 15人(当日先着順) 持ち物 飲み物・筆記用具

問合せ 保健予防課 ☎ 934-1218

いきいき健幸教室(全4回)

予約制・無料

日程 ①1/21(水):栄養の話 ②1/28(水):脳トレ体操
③2/3(火):お口の話 ④2/25(水):運動実技

時間 午前9:30～11:30(受付:午前9:15～9:30) 場所 東区役所4階 講堂

対象 区内在住の65歳以上の方で原則①～④全てに参加できる方

定員 20人 持ち物 飲み物・筆記用具

申込 12/11(木)午前9:00から電話または二次元コードで(▶)

問合せ 保健予防課 ☎ 934-1218



ノロウイルスによる食中毒にご注意ください!

冬はノロウイルス食中毒が多発する季節です。ノロウイルスに感染すると、1～2日後に下痢、おう吐、腹痛、吐き気などの症状が現れます。ノロウイルスは、便や吐づつなどを介して人から人へ感染します。また、ウイルスがついた手で食品に触れると、ウイルスが食品に付着し、その食品を食べることにより食中毒が起こります。

ノロウイルス食中毒を防ぐために次のことに注意してください。

①手洗いの徹底

トイレの後、調理の前後、食事前、オムツ交換後は、特に念入りに手を洗いましょう。

②食品は中心部まで十分に加熱

中心温度85～90℃で90秒以上加熱しましょう。

③調理器具などの洗浄・消毒

熱湯や次亜塩素酸ナトリウム(台所用漂白剤など)で消毒しましょう。

問合せ 健康安全課 ☎ 934-1212