



# 東保健センターだより

☎ 934-1205 FAX 937-5145

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

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)

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ク教室 ☎ 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ヶ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  予約はこちら(▶)
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ヶ月~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 保健予防課 ☎ 934-1217

区分	日程	対象者(生年月日)	受付
3(4) ヶ月児	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ヶ月 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ヶ月児と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ヶ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 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・百日咳・破傷風・Hib)
- DT(ジフテリア・破傷風) ● MR(麻疹・風疹)
- 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が異なります。  
※ 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 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 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 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 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、便や吐ぶ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

トイレの後の調理の前後、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°C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 健康安全課 ☎ 934-1212