



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。



※二次元コードの記載がない事業はお電話でご予約ください。
※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。

◎相談・教室のご案内(予約制)

事業名	実施日時	対象(定員)・内容
母乳相談 ☎ 979-3588	2/18(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
子どものアレルギーとぜん息相談 ☎ 934-1217	2/18(水) 午後1:15~2:15	▶15歳未満の方とその保護者(5組) ▶小児アレルギー専門医・保健師・管理栄養士による個別相談
子育て相談 ☎ 979-3588	2/19(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(▶)
むし歯予防教室 ☎ 934-1217	2/19(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(▶)
赤ちゃんのお口スクスク教室 ☎ 934-1217	3/3(火) 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(▶)
砂田橋子育て相談 ☎ 979-3588 (場所:砂田橋会館)	3/10(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(▶) ※2/17(火)午前9:00~
赤ちゃんのぱくぱく教室(3回食コース) ☎ 934-1216	3/17(火) 午前10:00~11:30 (受付) 午前9:45~10:00	▶令和7年4・5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(▶) ※3/1(日)午前9:00~
赤ちゃんの子育て教室 ☎ 934-1219	3/17(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(▶) ※2/17(火)午前9:00~



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	2/26 (木)	令和7年 10月16日~10月31日生	【第1子】午前8:45~9:00 【第2子以降】 午前9:00~9:20
	3/5 (木)	令和7年 11月1日~11月15日生	
1歳 6ヶ月 児	2/20 (金)	令和6年 7月19日~8月8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	2/16 (月)	令和5年 1月15日~1月30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・問診票

※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(▼)

実践! 幼児食教室 予約制・無料

日時 3/4(水)午前10:00~11:30

対象 令和5年12月~令和6年8月生まれのお子さんとその保護者
お子さんの食事でお困りの方 定員 3組

持ち物 母子健康手帳・エプロン・三角巾・ふきん・ハンドタオル・試食用エプロン(お子さん用)・スプーン・フォーク



マタニティセミナー(全2回) 予約制・無料

日時 ①3/6(金)午後1:20~3:40

②3/18(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:5/2~7/24)

定員 9組 持ち物 母子健康手帳

申込 2/11(水・祝)午前9:00から二次元コードで(▶)

問合 保健予防課 ☎ 934-1216

フレママ・フレパパッキング 予約制・無料

日時 3/11(水)午前10:00~午後0:30

対象 区内在住の妊婦さんとそのご家族 定員 8組

持ち物 母子健康手帳・エプロン・三角巾・ふきん・ハンドタオル

申込 2/11(水・祝)午前9:00から3/9(月)午前9:00までに
二次元コードで(▶)

問合 保健予防課 ☎ 934-1216

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 2/4・25(水)
午後3:00~5:00

うつ病家族相談日(予約制) ☎ 934-1218

日時 2/18(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

HIV検査・梅毒検査・性器クラミジア検査 ☎ 934-1217

日時 2/17(火)
午後2:00~3:00対象 感染不安のある方
(匿名での検査)

出張健康相談 予約不要・無料

日時 2/13(金)午前10:30~11:30 場所 東スポーツセンター エントランス

内容 ①血管年齢測定 ②噛む力チェック ③ベジチェック(野菜摂取量測定)

定員 ①②50人 ③30人(当日先着順)

問合 保健予防課 ☎ 934-1218

神経難病の患者と家族のつどい 予約制・無料

日時 2/27(金)午後1:30~3:30 場所 東区役所4階 講堂

内容 講話:「音楽を楽しみながら発声のリハビリ」講師:猪狩裕史さん(音楽療法士)
講話:「お口の中をキレイに保つために」 講師:歯科衛生士

対象 区内在住の神経難病の患者さんやそのご家族

申込 2/25(水)午後5:00までに電話またはファックスで

問合 保健予防課 ☎ 934-1219 FAX 937-5145

高齢の方

お元気会 予約不要・無料

日時 2/24(火)午後1:30~3:00(受付:午後1:00~)

場所 市営山田東荘 北1棟1階集会所 内容 お口の話

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

健幸クッキング教室 予約制・無料

日時 3/6(金)午前10:00~正午(受付:午前9:45~)

対象 区内在住の65歳以上の方 定員 8人

持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・ハンドタオル・飲み物・筆記用具

申込 2/12(木)午前9:00~電話で

問合 保健予防課 ☎ 934-1218

~感染症予防の「タイミング」~

空気が乾燥しやすい冬は、ウイルスが長く生き残る環境になります。

感染症を防ぐためには、習慣とタイミングが大切です。

・外出後、食事前、トイレの後、鼻をかんだ後には手洗いまたは手指の消毒をしましょう。

・マスクは鼻まで覆って、使用後は耳ひもでくるんで捨てましょう。

・せきやくしゃみは、マスクやハンカチで口と鼻を覆いましょう。

問合 保健予防課 ☎ 934-1217

