



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。
お釣りのないようご協力ください。

事業名	実施日時	対象(定員)・内容
母乳相談 ☎ 979-3588	10/21(水) 午後1:05~2:45	▶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	10/21(水) 午後1:15~2:15	▶15歳未満の方とその保護者(3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	10/22(木) <受付> 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・ 歯科衛生士による個別相談 予約はこちら▶
むし歯予防教室 ☎ 934-1217	10/22(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 仕上げみがき用歯ブラシ ※フッ化物塗布希望者は500円 (料金免除制度あり) 予約はこちら▶
砂田橋子育て相談 (場所:砂田橋会館) ☎ 979-3588	11/10(火) <受付> 午前10:00~10:30	▶乳幼児とその保護者(10組) ▶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▶ ※10/13(火)午前9:00~
赤ちゃんの お口ススク教室 ☎ 934-1217	11/11(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 予約はこちら▶
赤ちゃんの 子育て教室 ☎ 934-1219	11/17(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▶ ※10/20(火)午前9:00~
赤ちゃんの ぱくぱく教室 (3回食コース) ☎ 934-1216	11/18(水) 午前10:00~11:30 <受付> 午前9:45~10:00	▶令和7年12月~令和8年1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 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▶ ※11/1(日)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	10/29 (木)	令和8年 6月16日~6月30日生	【第1子】午前8:45~9:00 【第2子以降】 午前9:00~9:20
1歳 6カ月児	10/23 (金)	令和7年 3月18日~4月15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	10/19 (月)	令和5年 9月18日~10月3日生	【偶数日生】午後0:50~1:10 【奇数日生】午後1:20~1:40
	11/9 (月)	令和5年 10月4日~10月20日生	

持ち物 母子健康手帳・問診票 ※裏面も記載
※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、
仕上げみがき用歯ブラシ・タオル・フッ化物塗布費500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ください。)
※3歳児には、尿検査を実施します。
※受診者・同行者が体調不良の場合には、日程の変更をお願いします。

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 1日目 11/13(金)午後1:20~3:40
2日目 11/25(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:来年1/15~3/5頃)

定員 9組 持ち物 母子健康手帳

申込 10/11(日)午前9:00から二次元コードで▶

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(10/14・21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

うつ病家族相談日(予約制) ☎ 934-1218

日時 10/21(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 10/20(火)
午後2:00~3:00
対象 感染不安のある方
(匿名での検査)

精神障害者家族のつどい

予約制・無料

日時 10/14(水)午後3:00~5:00

内容 精神疾患について~主治医には聞きづらいあれこれを聞いてみましょう~

対象 精神障害のある方のご家族 定員 20人

申込 電話または二次元コードで▶

問合せ 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 11/12(木)午後1:30~3:30 場所 東区役所3階 第4会議室

内容 講話 生活リハビリと福祉用具の紹介、個別相談※4組(当日先着順)

対象 区内在住の神経難病の患者さんとそのご家族

申込 11/10(火)午後5:00までに電話またはファクスで

問合せ 保健予防課 ☎ 934-1219 FAX 937-5145

喫煙者向け個別健康相談

予約制・無料

日時 月曜日~金曜日(祝休日を除く)

午前10:00~正午または午後1:30~3:30の間で1時間程度

内容 個別相談による3か月間の禁煙支援

対象 喫煙者で禁煙をご希望かつ薬物治療が困難または
薬物治療をご希望でない方

申込 希望日の10日前までに電話または二次元コードで▶
※初回相談の申し込みは来年3/31(水)まで受付

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 10/27(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 健康と食事の話 対象 区内在住の65歳以上の方

定員 15人程度(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



健康長寿のためのかんたん・おいしい減塩術!

予約制・無料

日時 11/6(金)午後1:30~3:00(受付 午後1:15~1:30)

内容 講話 ①減塩のコツ・味覚チェック

②わさびの歴史から最新の話題まで! 講師 金印株式会社 村松さん
体験 ①わさびすりおろし体験

②すりおろしたわさびでおいしい減塩食を試食

対象 市内在住の65歳以上の方※区内在住の方優先

定員 12人 持ち物 筆記用具・お手拭き・飲み物

申込 区内在住の方は10/16(金)午前9:00~11/2(月)午後5:00までに
他区在住の方は10/26(月)午前9:00~11/2(月)午後5:00までに
電話または直接窓口へ

問合せ 保健予防課 ☎ 934-1216

鶏肉は十分に加熱して食べましょう

鶏肉からは、腹痛・下痢・発熱などを発症するカンピロバクター
が高い確率で検出されます。「新鮮だから生で食べられる」や「肉の
表面を加熱すれば大丈夫」は間違いです。

カンピロバクター食中毒にならないために、以下の対策をしましょう。

- ・お肉の中心部の色が変わるまで、十分に加熱しましょう。
- ・生のお肉に触れた手や包丁、まな板などは、十分に洗浄・消毒しましょう。
- ・生または加熱不十分の鶏肉料理を食べないようにしましょう。

問合せ 健康安全課 ☎ 934-1212

