

# 港保健センターだより

※料金・費用の表示がないものは無料です。 ※申し込みの表示がないものは当日自由参加です。

港保健センター ☎052-651-6471 FAX052-651-5144 南陽分室 ☎052-302-8161 FAX052-301-4674

病院へ行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったら ☎#7119 救急安心センターなごや

**休日診療案内**  
 ●港区休日急病診療所(内科・小児科) ☎052-653-7878  
 ●救急医療情報センター(電話相談) ☎052-263-1133  
 ●名古屋南歯科保健医療センター ☎052-611-8044

## 子どもと親

事前に予約をして、母子健康手帳を持ってご参加ください。

みなと子育て応援キャラクター みなとん

## 乳幼児の健康診査

問合：保健感染症担当 ☎651-6537

事業名	問い合わせ先	
場所	日時	対象・内容・申込フォームなど
<b>予約制</b> ニューファミリーセミナー	☎651-6537	対象：区内在住のパパ・ママになる方 ※安定期に入った妊娠5カ月(16週)以降の方 定員：12組程度 内容：妊娠中に気を付けてもらいたい栄養と歯の話、出産の話、沐浴体験やパパの妊婦体験など 申込：4/9(木)まで
<b>予約制</b> 母乳相談	分室☎302-8161 / 保健センター☎651-6539	
① 南陽分室	3/23(月) 午後1:15~2:35	対象：妊娠中・授乳中の方、卒乳したい方 内容：妊娠中の乳房の手入れ、授乳・卒乳相談 申込：①3/18(水)②3/31(火)まで
② 港保健センター	4/2(木) 午後1:00~3:15	
<b>予約制</b> もぐもぐ離乳食教室	☎651-6537	対象：離乳食が2回食の子(令和7年7月・8月生まれ)と保護者 定員：8組(先着順) 内容：離乳食と歯の話 申込：3/11(水)~19(木)
<b>予約制</b> 歯っぴー教室	☎651-6537	対象：区内在住の1~3歳児 定員：各20人程度 内容：歯科健診、フッ化物塗布(希望者のみ) 初めて参加する保護者で希望者は歯科健診あり 料金：720円 <small>税</small> 申込：①3/17(火)②4/14(火)③3/24(火)まで
港保健センター	①3/19(木) 午後1:30~2:30 ②4/16(木) 午後1:30~2:30	
南陽分室	③3/26(木) 午後1:30~2:30	

**港保健センター** で受けていただく方  
 東築地・中川・東海・成章・大手・港西・稲永・野跡・小碓・正保・明德・当知・西築地・港楽・高木・神宮寺学区にお住まいの方

健診	対象の生年月日	実施日
1歳6カ月児	R6.8.11 ~ R6.8.31	3/25(水)
	R6.9.1 ~ R6.9.16	4/8(水)
3歳児	R5.2.19 ~ R5.3.13	3/13(金)
受付時間	1歳6カ月児 3歳児	午後1:00~2:00

**南陽分室** で受けていただく方  
 南陽・西福田・福田・福春学区にお住まいの方

健診	対象の生年月日	実施日
3・4カ月児	R7.11.1 ~ R7.11.30	3/17(火)
1歳6カ月児	R6.7.22 ~ R6.8.31	3/18(水)
受付時間	3・4カ月児	第1子…午後1:30~1:45 第2子以降…午後1:30~2:00
	1歳6カ月児	午後1:30~2:00

- 健診日の10日前までに通知が届かない場合はご連絡ください。
- 1歳6カ月児・3歳児健康診査の希望者にフッ化物塗布を実施します。料金720円税をお釣りのないようにご用意ください。
- 税は生活保護世帯減免あり(※要証明提示)

## 一般の方

**予約制** の事業は、事前に予約が必要です。

事業名	問い合わせ先	
場所	日時	対象・内容・申込フォームなど
HIV・梅毒・性器クラミジア感染症検査	☎651-6537	対象：感染に不安のある方 内容：採血・採尿あり。結果通知は1週間後以降。匿名可
<b>予約制</b> こころの健康相談	☎651-6509	内容：こころの健康などに関する相談 ※第3金曜日はうつ病の方などの家族相談
<b>予約制</b> なんでも相談	☎302-8161	内容：電話・面接による子育て・健康づくりの相談
<b>予約制</b> みんなと元気でいこまい講座	☎651-6509	対象：区内在住のおおむね60歳以上の方 定員：20人程度 内容：食事の話と笑いヨガ 申込：4/10(金)まで
港保健センター	第2木曜日 午前9:30~10:30	
港保健センター	毎週金曜日 午前10:00~	
南陽分室	午前9:30~午後3:30 ※日には要相談	
港保健センター	4/17(金) 午前10:00~11:30 (受付 午前9:30~)	

## エコドライブを実践!

### エコドライブとは

環境負荷の軽減に配慮した自動車の運転方法や使い方のことをいいます。

### エコドライブはなぜ必要?

自動車から出る排出ガスの中には、地球温暖化の原因である二酸化炭素が含まれます。市内から排出される二酸化炭素のうち約20%が自動車からです。

環境にやさしい自動車の運転方法や使い方を知り、エコドライブを心掛けましょう!



◀エコドライブについて



◀エコドライブ10のすすめ

問合：公害対策課 ☎651-6493

## エコドライブ10のすすめ

- 1 エコドライブ  
まずは自分の燃費を把握
- 2 発進はふんわりスタート  
5秒で20km/h
- 3 車間距離 空けて余裕の加減速
- 4 アクセルを早めに離してかしこく停車
- 5 サムイのは車内もギャグも控えめに
- 6 アイドリング 今は必要? 駐停車
- 7 目的地 事前に調べてスムーズ到着
- 8 ペチャンコのタイヤで燃料無駄遣い
- 9 クルマでもいらぬ贅肉 落としたい
- 10 都心部の迷惑駐車が渋滞招く

(提供：環境局大気環境対策課)

## 1日プラス10分の運動で健康に過ごそう!

普段から元気に体を動かすことで、高血圧や動脈硬化を予防し、脳卒中、心臓病、糖尿病、がんなどの生活習慣病の発症のリスクを低下させることができます。座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、今より10分多く体を動かしましょう。

### 【成人の運動量の目安】

- ◇1日8,000歩以上歩く。
- ◇筋力トレーニングを週2~3回行う。
- ◇息が弾み、汗をかく程度の運動を週60分以上行う。



### 【高齢者の運動量の目安】

- ◆1日6,000歩以上歩く。
- ◆筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動などの運動を週3日以上行う。



短い時間でも体を動かすことが大切です。体調が悪いときは無理をせず、体を動かす時間や強度は少しずつ増やしていきましょう。

参考：「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」  
 自宅でできる運動の動画 ▶



問合：保健看護担当 ☎651-6539