

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



- 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
予約制 ニューファミリーセミナー ☎651-6537		
南陽分室	10/21(水) 午後1:10～3:05 (受付 午後1:00～)	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：出産の話、沐浴体験やパパの妊婦体験、栄養と歯の話など 申込：10/19(月)まで
予約制 母乳相談 分室☎302-8161／保健センター☎651-6539		
① 南陽分室	10/26(月) 午後1:30～2:50	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：①10/22(木)②11/2(月)まで
② 港保健センター	11/5(木) 午後1:00～3:15	
予約制 もぐもぐ離乳食教室 ☎651-6537		
港保健センター	10/29(木) 午前10:00～11:15 (受付 午前9:30～)	対象：離乳食が2回食の子(令和8年2月・3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：10/13(火)～27(火)
予約制 はじめての歯みがき教室 ☎651-6537		
港保健センター	11/24(火) 午前10:00～11:00ごろ (受付 午前9:50～)	対象：令和7年9月～令和8年1月生まれの子と保護者 定員：10組(先着順) 内容：むし歯予防の話、仕上げみがきのポイント 申込：11/9(月)～20(金)
予約制 歯っぴー教室 ☎651-6537		
南陽分室	10/22(木) 午後1:30～2:30	対象：区内在住の1歳から未就学児 定員：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：500円免 申込：10/20(火)まで

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
H I V・梅毒・性器クラミジア感染症検査 ☎651-6537		
港保健センター	第2木曜日 午前9:30～10:30	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
予約制 こころの健康相談 ☎651-6509		
港保健センター	毎週金曜日 午前10:00～	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
予約制 みんなと元気でいこまい講座 ☎651-6509		
南陽分室	11/19(木) 午前10:00～11:30 (受付 午前9:30～)	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：食事の話と音楽(歌) 申込：11/12(木)まで

いざという時のために！

ペットのための災害対策

災害はいつ起こるか分かりません。災害時に大切なペットと安全に行動できるように、日頃から以下の対策をしておきましょう。

●避難場所を確認しておく。

原則として市立小・中学校が同行避難可能な避難所です。受け入れ可能なペットは原則、犬・猫などの小動物です。

※同行避難とは、ペットとともに避難することで、避難所でペットと同居することではありません。

●飼い犬には、鑑札と注射済票を装着する。

●予防接種、ノミ・ダニの駆除を行う。

●身元確認のためのマイクロチップを装着する。

●トラブル防止のために、避妊・去勢手術を行う。

●避難用のケージやキャリーバッグに慣らす。

●ペット用の防災用品を用意する。

薬、フードと水(最低5日分、可能であれば7日分以上)、ケージやキャリーバッグ、予備の首輪やリード、トイレ用品、食器、ペットの写真など

問合 食品衛生・動物愛護等担当 ☎651-6486



乳がんのセルフチェック

「ブレスト・アウェアネス」って何？

～10月は乳がん予防月間です～

乳がんは女性のがんで一番多く、日本人女性の9人に1人が乳がんにかかるといわれています。日頃から、自分の乳房に関心を持ち、意識する生活習慣、「ブレスト・アウェアネス」を心がけて生活することで、乳がんの兆候に気が付きやすくなります。

目で見てCHECK

- ☐ 左右の乳房に差はないか
- ☐ 乳頭や乳輪の皮膚に異常はないか
- ☐ 乳房の表面にえくぼのようなくぼみやひきつれはないか
- ☐ 乳頭からの分泌物はないか

手で触ってCHECK

- ☐ しこりはないか
- ☐ 乳頭からの分泌物はないか
- ☐ 以前より硬くはないか
- ☐ わきの下にぐりぐりとしたものはないか

上記以外でも、痛みなどの変化に気が付いたら、すぐに医師に相談しましょう。

また、40歳以上の女性は2年に1回

乳がん検診を受けましょう。

問合 保健予防課 ☎651-6539



乳がん検診の
詳細についてはこちら ▲



がついているイベント・行事は、「みなとわくわくポイント」の対象です。