



保健センターだより

TEL934-1205 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。

休日診療案内

市医師会急病センター(内科・外科・小児科・眼科・耳鼻咽喉科) TEL937-7821

救急医療情報センター TEL263-1133

北歯科保健医療センター TEL915-8844

子どもあんしん電話相談 TEL933-1174

月～金曜日(祝日・年末年始をのぞく) 午後8時～深夜0時

土・日曜日・祝日・年末年始 午後6時～深夜0時

子どもと親

◎相談・教室のご案内(予約制)

※予約は電話で

※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

事業名	実施日時	対象(定員)・内容
母乳相談 ☎934-1219	12/12(火) 午後1:00～2:45	▶母乳・育児についてお困りの方
子育て相談 ☎979-3588	12/14(木) 午前9:10～10:30	▶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
はじめての 歯みがき教室 ☎934-1217	12/19(火) 午前10:00～11:00 〈受付〉 午前9:40～10:00	▶令和4年11月～令和5年2月 生まれ(10人) ▶むし歯予防の話・仕上げみがき の方法 持ち物 子ども用歯ブラシ・タオル
むし歯予防教室 ☎934-1217	12/21、1/11(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 ▶歯科検診・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)
砂田橋子育て相談 ☎979-3588 (場所:砂田橋会館)	1/16(火) 午前10:00～10:30	▶乳幼児とその保護者(15組) ▶体重測定・保健師、管理栄養士、 歯科衛生士による育児相談 (体重測定は1歳の誕生日前 までの赤ちゃんのみ) 申し込みは12/12(火)午前9:00～
赤ちゃんの 子育て教室 ☎934-1219	1/16(火) 午前10:15～11:30 〈受付〉 午前10:00～10:15	▶5カ月～1歳の誕生日前までの 赤ちゃんとその保護者(20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 申し込みは12/26(火)午前9:00～
1歳の 子育て教室 ☎934-1219	1/17(水) 午前10:15～11:30 〈受付〉 午前10:00～10:15	▶1歳～1歳6カ月の幼児と その保護者 ▶子どもの発達と子育ての ポイントなどのお話・ 親子あそび・交流会 申し込みは12/26(火)午前9:00～
赤ちゃんの ぱくぱく教室 (3回食コース) ☎934-1216	1/31(水) 午前10:00～11:30 〈受付〉 午前9:45～10:00	▶令和5年2～3月生まれで 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) 申し込みは1/4(木)午前9:00～ 持ち物 母子健康手帳・スプーン 試食用エプロン



乳幼児健康診査

問合せ保健予防課
保健感染症係 ☎934-1217

区分	日程	対象者(生年月日)	受付
3(4)カ月児	12/21(木)	令和5年 8月13日～8月26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	12/15(金)	令和4年 5月17日～6月4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	12/18(月)	令和2年 11月19日～12月7日生	【奇数日生】午後0:50～1:10 【偶数日生】午後1:20～1:40

持ち物 母子健康手帳

※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、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。

乳幼児健診日程
の変更希望
はこちら(▼)





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 ●水痘(みずぼうそう) ●日本脳炎 ●麻疹・風しん混合
●ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ(4種混合ワクチン)
●Hib(インフルエンザ菌b型) ●BCG ●小児肺炎球菌 ●ロタウイルス

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。

問合せ 保健予防課感染症対策等担当 ☎934-1218

親子クッキング(申込参加・無料)

「おせちりょうりをつくってたべよう」

日時 12/26(火) 午前10:00～午後0:30

場所 東生涯学習センター 1階料理室

内容 栄養のおはなし、簡単なおせち料理の調理実習

対象 区内在住の年中さん～小学2年生とその保護者

※対象年齢のきょうだいの参加も可

定員 8組

持ち物 エプロン・バンダナ(頭を覆うもの)
食器用ふきん・手ふきタオル

申込 12/11(月)午前9:00から
12/21(木)午後5:00までに
右の二次元コードから

※申し込み多数の場合は抽選

※託児はありません

問合せ 保健予防課(管理栄養士) ☎934-1216



申し込みは
こちら

マタニティセミナー(予約制・無料)

日時 1/19(金)午後1:20～3:30

場所 東保健センター1階

対象 区内在住の妊娠6～8カ月の妊婦さん
(初産の方に限ります。)

定員 10人 持ち物 母子健康手帳

申込 12/11(月)午前9:00から電話で

問合せ 保健予防課保健感染症係 ☎934-1217





一般の方

※無料

こころの健康相談日(予約制) ☎934-1217

日時 毎週水曜日(12/20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) ☎934-1217

日時 12/20(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 ☎934-1218

日時 12/19(火)
午後2:00～3:00

対象 感染不安のある方
(匿名可)

※結果は1週間後
に受け取れます。

乳がん予防教室 予約制・無料

日時 1/30(火) 午後1:30～3:00

場所 東区役所4階 講堂

内容 専門医による乳がん予防の講話・自己触診法の説明

※希望者のみ個別相談あり(先着3人)

対象 区内在住の女性の方

定員 20人

持ち物 筆記用具・飲み物

申込 12/11(月)午前9:00から電話で

問合せ 保健予防課 感染症対策等担当 ☎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れると、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、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℃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。

問合せ 健康安全課食品衛生・動物愛護等担当 ☎934-1212

