



# 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

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

休日診療案内

※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

※二次元コードの記載がない事業の予約はお電話ください。  
※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	7/16(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	7/16(水) 午後1:15~2:15	▶0~15歳の方とその保護者(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	7/17(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	7/17(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▶
はじめての歯みがき教室 ☎ 934-1217	8/6(水) 午前10:00~11:00 (受付) 午前9:40~10:00	▶令和6年7~10月生まれ(10人) ▶むし歯予防の話・仕上げ磨きの方法 持ち物 タオル・子ども用歯ブラシ 予約はこちら▶ ※7/11(金)~
赤ちゃんのもぐもぐ教室(2回食コース) ☎ 934-1216	8/19(火) 午前10:00~11:30 (受付) 午前9:45~10:00	▶令和6年12月・令和7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・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▶ ※8/1(金)午前9:00~

## 親子クッキング~おやつをつくってみよう~

予約制・無料

日時 ①午後コース 8/13(水)午後1:30~3:00  
②午前コース 8/20(水)午前10:15~11:45

場所 東生涯学習センター 料理室  
内容 おやつの話、簡単なおやつ調理実習  
対象 区内在住の年中~小学2年生とその保護者  
定員 各6組

持ち物 エプロン・バンダナ・筆記用具・手拭きタオル  
食器用ふきん・飲み物

申込 ①午後コースは、7/11(金)午前9:00~8/8(金)午後5:00までに  
②午前コースは、7/11(金)午前9:00~8/15(金)午後5:00までに  
二次元コードから▶

問合せ 保健予防課 ☎ 934-1216



## 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 ●Hib(インフルエンザ菌b型) ●小児肺炎球菌
- 5種混合ワクチン(不活化ポリオ・ジフテリア・百日せき・破傷風・Hib)
- DT(ジフテリア・破傷風) ●MR(麻しん・風しん)
- 水痘(みずぼうそう) ●BCG ●ロタウイルス ●日本脳炎

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 ☎ 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(7/16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) ☎ 934-1218

日時 7/16(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  
☎ 934-1217

日時 7/15(火)  
午後2:00~3:00  
対象 感染不安のある方  
(匿名での検査可)  
※結果は1週間後に受け取れます。

## マタニティセミナー(全2回)

予約制・無料

日時 ①8/8(金)午後1:20~3:40  
②8/27(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:10/4~12/26)

定員 9組 持ち物 母子健康手帳

申込 7/11(金)午前9:00から二次元コードで▶

問合せ 保健予防課 ☎ 934-1217



## 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	7/24(木)	令和7年3月16日~3月31日生	【第1子】午前8:45~9:00 【第2子以降】 午前9:00~9:20
	8/7(木)	令和7年4月1日~4月15日生	
1歳6カ月児	7/18(金)	令和5年12月1日~12月25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	7/14(月)	令和4年5月27日~6月19日生	【奇数日生】午後0:50~1:10 【偶数日生】午後1:20~1:40
	7/28(月)	令和4年6月20日~7月10日生	

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。

日程の変更希望はこちら▶



## ご存じですか?「熱中症警戒アラート」全国運用中

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険が極めて高い暑さになると予想される日の前日の夕方または当日の早朝に、都道府県ごとに発表されます。酷暑が予想される日は、熱中症予防を徹底しましょう。

- ・エアコンを適切に使用しましょう
- ・外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう
- ・熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう
- ・外での運動は原則、中止/延期をしましょう
- ・普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう
- ・暑さ指数(WBGT)を確認しましょう



環境省熱中症予防情報サイト



※環境省「熱中症警戒アラート」ポスターを参考に東保健センターが記事を作成

## ヒスタミンによる食中毒に注意しましょう!

ヒスタジン(アミノ酸の一種)を多く含む赤身の魚などを常温で放置することや、凍結・解凍を繰り返すことで細菌がヒスタミンを作り出すことがあります。

ヒスタミンを多く含む食品を食べると、顔面紅潮、じんましんなどのアレルギーによく似た症状が現れることがあります。

一度できたヒスタミンは加熱しても分解されません。



対策

- ・魚介類を保存するときは、速やかに冷蔵・冷凍し、常温で放置しない。
- ・魚介類の解凍は冷蔵庫で行い、凍結・解凍を繰り返さない。

問合せ 健康安全課 ☎ 934-1212