



# 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。車でのご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

休日診療案内

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

※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	9/17(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
子育て相談 ☎ 979-3588	9/18(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	9/18、10/2(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	10/1(水) 午前10:00~11:00 〈受付〉 午前9:40~10:00	▶令和6年9~12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 タオル・子ども用歯ブラシ 予約はこちら▶ ※9/11(木)~
子どものアレルギーと ぜん息相談 ☎ 934-1217	10/15(水) 午後1:15~2:15	▶15歳未満の方とその保護者 (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
赤ちゃんの もぐもぐ教室 (2回食コース) ☎ 934-1216	10/21(火) 午前10:00~11:30 〈受付〉 午前9:45~10:00	▶令和7年2・3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▶ ※10/1(水)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	9/11 (木)	令和7年 5月1日~5月15日生	【第1子】午前8:45~9:00 【第2子以降】 午前9:00~9:20
	9/25 (木)	令和7年 5月16日~5月31日生	
	10/9 (木)	令和7年 6月1日~6月15日生	
1歳 6カ月児	9/19 (金)	令和6年 2月9日~3月1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	10/6 (月)	令和4年 8月16日~9月5日生	【偶数日生】午後0:50~1:10 【奇数日生】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。

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 ①10/10(金)午後1:20~3:40  
②10/22(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:12/6~来年2/27)

定員 9組 持ち物 母子健康手帳

申込 9/11(木)午前9:00から二次元コードで▶

問合せ 保健予防課 ☎ 934-1217



## 子育てのヒント

予約制・無料

~イライラしないコツを学ぼう~

日時 10/22(水)午前10:00~11:00

対象 0~3歳までのお子さんの保護者 定員 6組

※託児あり。詳しくはお問い合わせください。

申込 9/11(木)午前9:00から二次元コードで▶

問合せ 保健予防課 ☎ 934-1219



## 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 ☎ 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(9/17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 9/17(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)

## 神経難病の患者と家族のつどい

予約制・無料

日時 9/18(木)午後1:30~3:30

場所 東区役所3階 第4会議室

対象 区内在住の神経難病の患者さんとそのご家族の方

内容 講話「神経難病の治療と付き合い方」

講師 服部優子さん(本町クリニック 服部神経内科)

申込 9/16(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



## 口もと美人講座

予約制・無料

日時 10/7(火) 午前10:00~11:30

内容 表情筋トレーニング、歯みがきレッスン、カラー講座(集団講話)

対象 市内在住の20歳以上の方

※お子さんとの参加も可能です。託児はありません。

定員 10人(先着順) 申込 電話または二次元コード▶で

問合せ 保健予防課 ☎ 934-1218



## 高齢の方

### 健幸クッキング教室

予約制・無料

日時 10/8(水)午前10:00~正午

対象 区内在住の65歳以上の方 定員 8人(先着順)

持ち物 エプロン・三角巾・食器用ふきん・手拭きタオル・飲み物・筆記用具

申込 9/11(木)午前9:00~電話で

問合せ 保健予防課 ☎ 934-1218



## 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

