

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

みなと子育て
応援キャラクター
みなとん



事業名	日時	場所	対象・内容
 ニューファミリー セミナー【予約制】 ☎651-6537  申し込み専用 フォーム▶	①10/15(水) 午後1:20~3:00 (受付 午後1:10~)	南陽分室	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 ①③④赤ちゃんのお風呂の入れ方、出産の話、 パパの妊婦体験、歯の話(①のみ)など ②妊娠中に気を付けてもらいたい栄養と歯の話 定員 各12組程度 申込 ①10/13(月・祝)②10/14(火) ③10/16(木)④11/13(木)まで
	②10/16(木) ③10/20(月) ④11/17(月) 午後1:20~3:00 (受付 午後1:10~)	港保健 センター	
プレマクッキング 【予約制】 ☎651-6537	11/5(水) 午前10:00~11:30 (受付 午前9:45~)	港保健 センター	安定期に入った妊娠5カ月(16週)~9カ月 (36週未満)の方とその家族 簡単なレシピの紹介や離乳食に役立つ「だし」 の取り方(試食あり) 定員 10人(先着順) 申込 10/14(火)午前9:00~31(金)
母乳相談【予約制】 分室 ☎302-8161 保健センター ☎651-6539	①10/27(月) 午後1:15~2:35	南陽分室	妊娠中・授乳中の方、卒乳したい方 妊娠中の乳房の手入れ、授乳・卒乳相談 申込 ①10/23(木)②11/4(火)まで
	②11/6(木) 午後1:00~3:15	港保健 センター	
 もぐもぐ離乳食 教室【予約制】 ☎651-6537  申し込み専用 フォーム▶	10/22(水) 午前10:00~11:15 (受付 午前9:30~)	港保健 センター	離乳食が2回食の子(令和7年2月・3月生ま れ)とその保護者 離乳食と歯の話 定員 8組(先着順) 申込 10/14(火)~20(月)
 歯っぴー教室 【予約制】 ☎651-6537	①10/23(木) 午後1:30~2:30	南陽分室	区内在住の1~3歳児(初めて参加する保護 者で希望者は歯科健診あり) 歯科健診、フッ化物塗布(希望者のみ) 定員 20人程度 料金 720円 申込 ①10/21(火)②11/11(火)まで
	②11/13(木) 午後1:30~2:30	港保健 センター	
 はじめての 歯みがき教室 【予約制】 ☎651-6537	11/10(月) 午前10:00~11:00ごろ (受付 午前9:50~)	港保健 センター	令和6年9月~令和7年1月生まれの子とそ の保護者 むし歯予防の話、仕上げみがきのポイント 定員 10組(先着順) 申込 10/27(月)午前9:00~11/7(金)
子どものアレルギーと ぜんそく相談【予約制】 ☎651-6531	10/29(水) 午後1:30~2:30	港保健 センター	15歳未満でぜんそくやアトピー性皮膚炎な どでお悩みの方 専門医による個別相談と栄養などの相談 当日予約可

※上表の事業は、事前に電話または申し込み専用フォームから予約をしてください。

※母子健康手帳をお持ちください。

※**免**は生活保護世帯減免あり…港区役所・南陽支所発行の保護受給証明書をお持ちください。

●乳幼児の健康診査

【港保健センター】南陽分室対象学区を除く方

	対象児の生年月日	実施日
3・4カ月児	R7.6.16~R7.6.30	10/14(火)
受付時間	第 1 子=午後1:00~1:15 第2子以降=午後1:00~1:30	
1歳6カ月児	R6.3.15~R6.4.3	10/29(水)
3歳児	R4.9.22~R4.10.6	10/17(金)
	R4.10.7~R4.10.21	11/7(金)
受付時間	午後1:00~2:00	

【南陽分室】南陽・西福田・福田・福春学区の方

	対象児の生年月日	実施日
3・4カ月児	R7.6.1~R7.6.30	10/21(火)
受付時間	第 1 子=午後1:30~1:45 第2子以降=午後1:30~2:00	
3歳児	R4.8.30~R4.9.30	10/24(金)
受付時間	午後1:30~2:00	

※実施日の10日前までに通知が届かない方は、保健
感染症担当までお申し出ください。

※1歳6カ月児および3歳児は、希望者にフッ化物塗
布(料金720円**免**)を実施します。おつりのないよ
うにお願いします。

問合 保健感染症担当 ☎651-6537

乳幼児のいる家庭の災害対策

普段から持ち歩いているお出掛け用のかばんに、以
下のうち足りないものを追加することで、非常時に
持ち出せる「避難バッグ」にもなるようにしましょう。

- ☐水
- ☐液体ミルク
- ☐おむつ
- ☐携帯用バッテリー
- ☐現金
- ☐くすり
- ☐母子健康手帳、子ども医療証、身分証のコピー
- ☐紙コップ
- ☐授乳用ケープ
- ☐ベビーフード・お菓子
- ☐おしりふき

子どもの成長は早いため、中身は常に見直しまし
ょう。7月から新生児乳児訪問の際に、お出掛け用
のかばんの中身を確認して、災害
時に必要な乳幼児の持ち出し品
をお渡ししています。詳細は下
記までお問い合わせください。

問合 保健看護担当 ☎651-6539



一般の方

【予約制】の事業は、事前に電話予約をしてください。

事業名	実施日	受付時間	場所	対象・内容
HIV・梅毒・性器 クラミジア感染症検査 ☎651-6537	第2 木曜日	午前9:30~10:30	港保健 センター	感染に不安のある方。匿名可 ※採血・採尿あり。 結果通知は 1 週間後以降
こころの健康相談 【予約制】 ☎651-6509	毎週 金曜日	午前10:00~	港保健 センター	こころの健康などに関する相談 ※第 3 金曜日はうつ病またはうつ病の 疑いのある方の家族相談
なんでも相談【予約制】 ☎302-8161	要相談	午前9:30~ 午後3:30	南陽分室	電話・面接による子育て・健康づくりの相談
 歯と口の 健康相談 【予約制】 ☎651-6537	11/6 (木)	午前9:30~11:30	港保健 センター	市内在住の方 歯科健診・歯科医師による個別相談(1人 15分程度) 定員 8人(先着順) 申込 10/14(火)午前9:00~11/4(火)
なごみの会(神経・筋 難病患者・家族のつど い)【予約制】 ☎651-6539	11/12 (水)	午後1:30~3:00 (受付 午後1:20~)	港保健 センター	神経・筋難病患者とその家族 レクリエーション、お口の話、交流会 医師の個別相談(希望者のみ)※3組程度 途中参加・退出可 申込 11/11(火)まで
 みんなと元気で いこまい講座 【予約制】 ☎651-6509	11/20 (木)	午前10:00~ 11:30 (受付 午前9:40~)	南陽分室	区内在住のおおむね60歳以上の方 食事のお話とレクリエーション(手品) 定員 15人程度 申込 11/13(木)まで

申し込み専用
フォーム▶



乳がんのセルフチェック 「ブレスト・アウェアネス」って何??

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」を意識して生活すること
で、乳がんの兆候に気が付きやすくなります。

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がないか
- ☐乳頭からの分泌物はないか

触ってCHECK

- ☐しこりはないか
- ☐以前より硬くはないか
- ☐わきの下にぐりぐりとしたものがないか

上記以外でも痛みなどの変化に気付いたら、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
詳細はこちら