

乳幼児健康診査・予防接種

- 1 母子健康手帳を必ず持参してください
- 2 風邪症状（咳、鼻水、発熱など）があるなど、体調の悪いときは、別の日に受診してください
- 3 所要時間は、健康診査が受け付けから2時間～2時間30分程度、歯科健康診査が受け付けから1時間～1時間30分程度、BCG予防接種が受け付けから1時間程度です
- 4 アンケート（BCG予防接種は予診票）に記入の上、持参してください（歯科健康診査を除く）

- 5 指定された会場以外で受診したい場合は、1週間前までに祖父江町・平和町に在住のかたは健康推進課へ、祖父江町・平和町以外に在住のかたは保健センター祖父江支所（☎0587(97)7000）へ連絡してください
- 6 歯科診査を受けるかたは、歯みがきをしてから出掛けてください
- 7 全て無料です

健康診査 対象者には事前に案内を送付します。指定された受診日の1週間前までに届かない場合は、健康推進課へお問い合わせください

名称	とき [対象]・ところ		受付時間	内容
	祖父江町・平和町以外に在住のかた	祖父江町・平和町に在住のかた		
4カ月児健康診査	3月6日(水)(H30.10.18～31生) 3月14日(木)(H30.11.1～15生) 保健センター		午後0時45分～1時15分 ※午後0時30分から番号札を配布	問診、身体計測、内科診察 問診、身体計測、内科診察、歯科診察、フッ素塗布（希望者のみ）、尿検査（3歳児のみ） 【持ち物】 歯ブラシ、コップ、タオル、洗たくばさみ
1歳6カ月児健康診査	3月1日(金)(H29.8.1～15生) 3月11日(月)(H29.8.16～31生) 保健センター			
3歳児健康診査	3月4日(月)(H28.3.1～20生) 3月13日(水)(H28.3.21～31生) 保健センター	3月26日(火) (H28.2月～3月生) 保健センター祖父江支所		

歯科健康診査 祖父江町・平和町以外に在住のかたは「1歳児歯科健康診査」「2歳児・2歳6カ月児歯科健康診査」を、祖父江町・平和町に在住のかたは「総合歯科健康診査」を受診してください ※対象月以外で受診を希望するかたは、健康推進課へお問い合わせください

◆祖父江町・平和町以外に在住のかたが対象の歯科健康診査

名称	とき [対象]・ところ	受付時間	内容
1歳児歯科健康診査	3月14日(木)(H30.3月生) 保健センター	午前9時15分～10時	歯科診察、栄養指導、歯みがき指導、フッ素塗布（希望者のみ） 【1歳児持ち物】 コップ、タオル、洗たくばさみ 【2歳児、2歳6カ月児持ち物】 歯ブラシ、コップ、タオル、洗たくばさみ
2歳児・2歳6カ月児歯科健康診査	3月7日(木)(H29.3月生・H28.9月生) 保健センター	※午前9時から番号札を配布	

◆祖父江町・平和町に在住のかたが対象の歯科健康診査

名称	とき [対象]・ところ	受付時間	内容
総合歯科健康診査	3月20日(水) 1歳児 (H30.3月生) 2歳児 (H29.3月生) 2歳6カ月児 (H28.9月生) 保健センター祖父江支所	【1歳児】 午後0時50分～1時 【2歳児、2歳6カ月児】 午後1時15分～1時30分 ※いずれも、午後0時30分から番号札を配布	歯科診察、栄養指導、歯みがき指導、フッ素塗布（希望者のみ） 【1歳児持ち物】 コップ、タオル、洗たくばさみ 【2歳児、2歳6カ月児持ち物】 歯ブラシ、コップ、タオル、洗たくばさみ

BCG 予防接種 病院などにかかっている薬を飲んでいる場合は、事前に医師に確認してください。不明な点は、健康推進課へお問い合わせください

とき [対象]・ところ		受付時間
祖父江町・平和町以外に在住のかた	祖父江町・平和町に在住のかた	
4月5日(金)(H30.10月生) 4月11日(木)(H30.10月生) 保健センター	4月16日(火)(H30.10月生) 保健センター祖父江支所	午後1時45分～2時15分 ※午後1時30分から番号札を配布

各種相談

※全て無料です。祝休日を除きます

名称	とき	ところ	内容	その他
健康相談	水曜日、午前9時～11時	保健センター	保健師による相談	母子健康手帳・健康手帳のあるかたは持参。予約不要
	火曜日、午前9時～11時	保健センター祖父江支所		
食生活相談	随時		食生活に関する相談	電話予約が必要
医師健康相談	3月28日(木) 午後1時30分～3時	保健センター	医師による相談	3月26日(火)までに電話予約が必要
	3月5日(火) 午後1時30分～3時	老人福祉センターさくら館		
高齢者健康よろず相談	3月7日(木) 午後1時30分～3時	祖父江老人福祉センターいちよう館	高齢者の健康に関する相談	予約不要
	3月13日(水) 午後1時30分～3時	稲葉老人福祉センターあすなろ館		
	3月13日(水) 午前9時30分～11時	下津老人福祉センターくすのき館		
エイズ検査	水曜日(3月20日・27日を除く)、午前9時～11時/2月曜日、午後6時～7時	県一宮保健所(一宮市古金町一丁目)	カウンセリングのうえ、血液検査を実施 ※感染の可能性があった日から3カ月の経過が必要	成績書(水曜日午前のみ発行)が必要な場合は有料。予約不要
B型・C型肝炎ウイルス検査	水曜日(3月20日・27日を除く)、午前9時～11時	※問い合わせは県一宮保健所(☎0586(72)0321)へ		過去に一度も検査を受けていないかたが対象。予約不要

各種教室

※全て無料です。祝休日を除きます

名称	とき	ところ	対象	内容
初妊婦教室	月曜日 午前9時30分～10時	保健センター	初妊婦	母子健康手帳の活用方法、母子に関する各種健康診査の紹介など *母子健康手帳を交付しますので、妊娠届出書とマイナンバーが分かるものを持参してください。母子健康手帳は、保健センター、保健センター祖父江支所でも随時交付しています *予約不要
ママパパ教室	4月20日(土) 午前9時45分～11時30分	保健センター	妊娠8カ月ごろまでの妊婦と家族	妊娠中の生活・栄養・歯科保健・保育の話、妊婦体験ジャケットモデルによる妊婦体験 定員 40人(先着順。妊婦5人以上で開催) 持ち物 母子健康手帳、筆記用具 *4月1日(月)～12日(金)に、健康推進課へ予約が必要
離乳食教室	①4月23日(火) 午前10時15分～正午	保健センター	5～6カ月ごろの子を持つかた	離乳食に関する講話・実習 定員 ①25人②20人(各先着順。5人以上で開催) 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン *赤ちゃん連れのかたは、おんぶひも・抱っこひもがあると便利です *①4月1日(月)～16日(火)②4月1日(月)～18日(木)に、健康推進課へ予約が必要
	②4月25日(木) 午前10時15分～正午	保健センター祖父江支所		

食べて元気に もう1皿野菜を!

問合先 健康推進課
愛知県民は野菜の摂取量が少なく、男女とも全国下位群に位置しています。また、稲沢市の20歳以上のかたが、野菜を1日1食以上食べている割合は66%で、20歳代のかたは特に少なく58%でした。 ※「平成28年国民健康・栄養調査」、「平成29年度いきいきいなざわ健康21計画アンケート調査」より

野菜には、次のような効果があります。積極的に取りましょう。

野菜の効果

- 肌荒れ** ビタミンCを多く含むブロッコリーなどが効果的です
- 便秘** 食物繊維を多く含むゴボウなどを食べると、便秘解消につながります
- 体臭** ビタミンEは体臭を抑える効果があると言われていて、カボチャやモロヘイヤなどに多く含まれています
- 冷え性** ニンジン、ネギ、レンコンなどの野菜は体を温める作用があります

野菜は手間がかかって、おっくう...というかたへのアドバイス

- 冷凍野菜で手軽に調理を!
- 手間がかからないカット野菜を活用!
- 電子レンジで野菜を加熱して副菜プラス!