



問合せ 健康推進課（保健センター内）
☎34-7000、FAX34-9470

保健だより

母子保健（9月）

■乳幼児健診（3～4か月児健診、1歳6か月児健診、2歳児
歯科健診、2歳6か月児歯科健診、3歳児健診）について
新型コロナウイルス感染予防対策として3密を避ける
ために、健診の人数や受付時間などを制限したうえで、
実施しています。対象の人には、日程や受付時間につ
いて個別に案内を送付いたします。

■教室・相談（要予約、定員あり、先着順）

教室・相談		期日	時間
パパママセミナー （12・1月出生予定の人） 受付開始日 8月29日（月）	第2回	12日（月）	9:15～10:30 10:45～12:00
離乳食講習会 ※3～4か月健診 受診後受付開始	ステップ1	6日（火）	10:00～11:00
	ステップ2	27日（火）	
赤ちゃん相談 ※受付開始日：9月6日（火） （対象児：1歳6か月まで）		20日（火）	9:00～12:00
発達相談	希望する場合は、保健センター （保健師）までお問合せくださ い。日程をお知らせします。		
マタニティ・おっぱい相談	毎週金曜日		13:00～16:00
（相談希望者は、事前に問い合わせてください。）			

※パパママセミナー第2回は感染予防対策のため初産
の人と配偶者のみに参加者を限定し、時間帯を分け、
少人数で実施します。詳しい時間帯はお申し込み時
に確認してください。

※赤ちゃん相談は感染予防対策のため時間帯を分け、
少人数で実施します。詳しい時間帯はお申し込み時
に確認してください。

※保健センターで実施する健診・教室は新型コロナ
ウイルス感染症の感染状況によっては急ぎよ中止・
延期する場合があります。ホームページや母子健康
手帳アプリにてお知らせします。

■母子健康手帳アプリ

新規登録後、自治体選択画面で
「常滑市」を選択してください。



- 献血ありがとうございました（7月） -

市内5カ所 合計9回開催 270人

※献血の日程などの詳細は愛知県赤十字
血液センターのホームページでご確認
ください。



一般不妊治療費等助成金の申請 （令和4年3月～令和5年2月分）

対象となる検査・治療

本市に住所がある期間に受けたすべての不妊検査・
一般不妊治療（体外受精・顕微授精は除く）
※産科、婦人科、産婦人科、皮膚泌尿器科、泌尿器
科を掲げる医療機関に限ります。

対象者

助成金の申請時に夫婦の双方または一方が本市に住
民登録していること。ただし事実婚状態にある場合は、
双方が本市に住民登録をし、同一世帯であること。

助成金額

令和4年3月から翌年2月までの1年間に検査・治療
に要した費用の合計額（上限5万円）
※合計5回（5年間分）まで助成します。
※他市町村で助成を受けたことがある人は、上限が異
なります。

必要書類

領収書、証明書など。詳細は、保健センターまたは
市ホームページで確認してください。

申請期限

令和5年3月16日（木）
※1年間分をまとめて申請してください。



休日診療当番医（9月）

受診前に体温を測定し、発熱のある場合、または風邪症状のある
場合は必ず電話をしてください。 診療時間 9:00～12:00

当番日	当番医	電話
4日（日）	内科小児科 須知医院（栄町）	35-2011
11日（日）	鷹津内科・小児科（虹の丘）	34-6655
18日（日）	常滑いきいきクリニック（陶郷町）	36-1122
19日（祝）	常滑眼科クリニック（字折戸）	34-8899
23日（祝）	とこなめ耳鼻咽喉科クリニック（錦町）	36-3341
25日（日）	とこなめ整形外科（字千代）	35-0022

※都合により変更になる場合があります。また、悪天候などに
より、やむを得ずに休診になることがあります。ご了承ください。

共に支え合い 健「幸」に暮らせるまちとこなめ

塩分を取り過ぎていませんか？

塩分の取りすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わっています。ご自身の食生活を振り返り、塩分摂取の傾向を知っておきましょう。当ではまる項目が多いほど塩分の取りすぎにつながりやすいので注意が必要です。

- 家庭の味付けが外食と比べて濃い
- 料理にしょうゆやソースをかける習慣がある
- 漬物や梅干し、佃煮などをよく食べる
- ちくわやかまぼこなどの練り製品をよく食べる
- ハムやソーセージ、ベーコンをよく食べる
- アジの開きなど干物や塩鮭などをよく食べる
- ラーメンやうどんなどめん類をほぼ毎日食べる
- めん類のスープをすべて飲む
- 食事の量が多い

無理なく続ける減塩

- 食卓でのヒント
- ・しょうゆやソースは料理に直接かけない
- ・調味料は小皿にとり、つけて食べる。
- ・しょうゆやソースをかける前にまずは味見をする
- ・調味料がなくても十分おいしい料理もあります。
- ・ラーメンなどのめん類の汁を残す
- ・汁をすべて残すと2〜3グラムの塩分カットができます。
- ・食へ過ぎない
- ・塩分控えめを意識しても食べ過ぎてしまうと結果的に塩分をとり過ぎてしまいます。
- 塩分控えめでもおいしく料理するコツ
- ・塩味以外の酸味、香り、うま味などを上手に活用するとおいしく減塩を両立できます。
- ・酢やレモンなどの酸味やコショウ、唐辛子などの辛味で味にアクセントをつけます。



・汁物は野菜やきのこなど具のうま味を生かして調味しませす。また、具を多く入れることで汁の量が減り減塩につながります。

・新鮮な食材を使うと、材料の持ち味で調味料を控えてもおいしく食べられます。

栄養成分表示を上手に活用

市販の容器包装に入れられた加工食品には、栄養成分が表示されています。普段よく食べる食品の食塩相当量を確認して減塩に取り組みましょう。

おいしく減塩を続けるために、ご自身にあった工夫を見つけてみましょう。

食塩摂取量は

男性7・5グラム未満、女性6・5グラム未満を目標に

食塩摂取量の平均値は10・1グラム（令和元年国民健康栄養調査）、目標は健康な成人男性7・5グラム未満、女性6・5グラム未満（日本人の食事摂取基準2020年版）、高血圧の方は6g（日本高血圧学会）です。

夏の塩分摂取について

日本人は食事から多くの塩分をとっているため、通常の食事をとっている方は、意識的に塩分摂取を増やす必要はありません。汗を大量にかく時には速やかな水分とともに少量の食塩を含むミネラルを補給することが勧められます。

9月は「食生活改善普及運動月間」、健康増進普及月間」です。あなたも自分に合った健康づくりに取り組んでみませんか？

問合せ 健康推進課成人チーム（保健センター内）

TEL 34-7000、FAX 34-9470

広告

買取整理片付け何でも相談ください！！

「ゆめくりん」に
持っていく前に…
お電話
ください!!

○過去の買い取り例○
おもちゃ・常滑焼全般・切手・刀・古本・乳母車
きもの・古道具・箆筒・陶器・酒・鉄瓶など

愛知県公安委員会 古物許可業者 遺品整理士 東知多骨董組合員
古物許可 541180601000

当社の強みは、片付け前に
買取出来ることです。

業者様及びお友達紹介歓迎!!
お気軽にお問い合わせください!

070-5337-1971

事務所：常滑市大野町4-71(永坂)

地元企業の
信頼と安心

24時間
OK!

内科・消化器内科

健康診断 経鼻内視鏡検査(食道・胃)
予防接種 大腸ポリープ切除術

SUGIE CLINIC

杉江医院

院長 杉江 元彦 医学博士
(財)日本消化器病学会 消化器病専門医
(社)日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡専門医

■診療時間

◆診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 5:00~7:00	○	○	/	○	○	/	/

■休診日 日曜日・祝日 水曜日午後・土曜日午後

〒479-0829 常滑市本町2丁目97
TEL (0569) 36-3003
http://www.myclinic.ne.jp/sugie/

農協本町出張所
北側川沿い東へ50m

25台