



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（1月）

■乳幼児健診（3～4カ月児健診、1歳6カ月児健診、2歳児
歯科健診、2歳6カ月児歯科健診、3歳児健診）について
新型コロナウイルス感染症の予防対策として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
ます。対象の人には、日程や受付時間の案内を送付します。

■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 (4・5月出産予定の人) ※受付開始日:1月4日(水)	第2回	16日(月)	9:15～10:30 10:45～12:00
離乳食講習会 ※3～4カ月健診 受診後受付開始	ステップ1	10日(火)	10:00～11:00
	ステップ2	31日(火)	
赤ちゃん相談 ※受付開始日:1月10日(火) (対象児:1歳6カ月まで)		24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。)

※赤ちゃん相談は新型コロナウイルス感染症の予防対策
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きょ中止・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
リでお知らせします。

■母子健康手帳アプリ

登録後、「常滑市」を選択してください。



休日診療当番医(1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
1日(祝)	竹内内科小児科(西之口)	42-1183
2日(休)	西知多こころのクリニック(新開町)	36-1331
3日(火)	晴クリニック(飛香台)	34-7667
8日(日)	内田眼科(飛香台)	36-1400
9日(祝)	おおしまハートクリニック(虹の丘)	47-8109
15日(日)	加藤耳鼻咽喉科(大野町)	42-0007
22日(日)	河村内科(奥条)	36-1070
29日(日)	伊紀医院(大野町)	43-5211

※都合により変更になる場合や悪天候などにより、やむを得ず
に休診になることがあります。また緊急でない場合は、平日に
かかりつけ医などへの受診をお願いします。

予防接種

定期予防接種は、適切な時期に接種する必要があります。
新型コロナウイルス感染症の影響で、予防接種
に関して不安のある人は、かかりつけ医や保健センター
へ相談してください。

■定期予防接種の注意事項

- ①すべての乳幼児定期予防接種は、市内指定医療機関
での個別接種（要予約）となります。母子健康手帳・
予診票を持参して、接種当日はお子さんの健康状態
がよくわかる保護者が付き添ってください。
※ワクチンの供給状況により、予約が取りにくい場合が
あります。
- ②予診票は、母子健康手帳交付時保健センターで配布し
ます。転入などで予診票がお手元ない場合は、母子
健康手帳を持参して保健センターに来所してください。
- ③小中学生で受ける予防接種は、市内の学校から原則
4月に通知します。市外の学校などに在籍しており、予
診票がお手元ない場合は、母子健康手帳を持参して
保健センターに来所してください。
- ④長期療養を要する疾患などにより予防接種の機会を
逃がした人（治癒後2年を経過するまでの間）や、医療
行為により免疫を失った場合の定期予防接種の再接種
を希望する人（医師の診断書などが必要）、新型コロ
ナウイルス感染症に伴うやむを得ない事情で期限内に接
種ができない人（原則、期限が過ぎる前に申請が必要）は、対象となる場合があります。詳細は保健セン
ターに問い合わせください。
- ⑤市外（県内）の医療機関でも予防接種を受けられる
場合があります。詳細は保健センターに問い合わせて
ください。また、高齢者肺炎球菌、高齢者インフル
エンザ予防接種についても、希望する場合は事前に
保健センターへ相談してください。
※市外に転出した人、対象年齢外の人、接種回数超過の
人の接種費用は、原則、実費（全額自己負担）となります。

日本脳炎ワクチンの供給が安定してきました。日本脳炎の
予防接種をまだ受けられていない人は、定期予防接種の
期間が過ぎる前に接種をしましょう。

- 献血ありがとうございました（11月） -

市内3カ所 合計3回開催 115人

※イオンモール常滑では随時、献血を実施し
ています。献血の日程などの詳細は県赤十
字血液センターのホームページで確認してく
ださい。



共に支え合い 健「幸」に暮らせるまち とこなめ 今よりプラス10分動く

1日の中で今より「10分多く」元気に体を動かすことで、健康寿命がのびせることを知っていますか？

体を動かすとリフレッシュできるだけでなく、生活習慣病や認知症などになるリスクを下げることができます。

時間がない、運動に慣れていない人は、生活や仕事などの日常生活のちょっとした合間を使うことを意識してみてください。

■日常生活での工夫

- 座りっぱなしの人は30分に1回立ち上がる
長時間の座りすぎをできるだけ減らし、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がって体を動かす
- 片付けや掃除などをこまめに行う
- 歩くときは歩幅を広く、少し速く歩く
歩数計で普段のプラス1,000歩を目標にすると10分歩くことに相当します。

- 動画を見ながら体操する
CCNC(知多半島ケーブルネットワーク)では、「めぎコロ体操」、「とこなめ健康いきいき体操」、「アカモク体操」を1週間ごとに内容を変えて放送しています。

放送時間

毎日8:00～、13:30～、
16:30～、24:00～

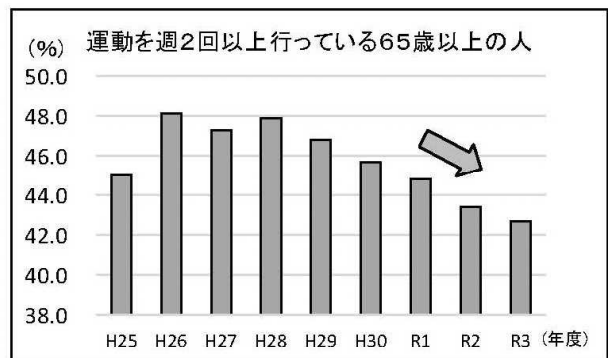
- 家族や友人との外出を楽しむ
〈健康づくりのための運動の目安〉
18～64歳の人：1日60分、元気に身体を動かす
65歳以上の人：じっとしないで1日40分動く
※その中に、筋力トレーニングやスポーツなどが含まれているとより効果的です。



活動的な生活を送り、運動習慣も持っている人は、家族や仲間と一緒にスポーツや体操、屋外での身体活動などを楽しみ、多くの人と共有しましょう。

■安全に「プラス10」を実行するために

- 体を動かす時間は少しずつ増やす
- 体調が悪い時は無理をしない
- 病気や痛みのある時は、医師や健康運動指導士の専門家に相談する
- 屋外での運動は、新型コロナウイルス感染症対策をとる



【65歳以上の市民で運動している人が減少(国保特定健診より)】
運動を週2回以上行っている65歳以上の人は平成26年度から緩やかに減少しています。新型コロナウイルス感染症の影響を受けた令和2年度は前年度から減少幅が大きくなっています。

まずは今より10分多く体を動かすことから始めませんか。

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

広告

買取整理、片付け、何でもご相談ください!!

「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・箆笥・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!

地元企業の
信頼と安心

070-5337-1971

事務所：常滑市大野町4-71(永坂)

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

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