



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（4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 (8・9月出産予定の人)	第1回	10日(月)	10:00～11:00
離乳食講習会 ※3～4か月健診 受診後受付開始	ステップ1	11日(火)	10:00～11:00
	ステップ2	25日(火)	
赤ちゃん相談 ※受付開始日：4月4日(火) (対象児：1歳6カ月まで)		18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(4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
2日(日)	杉江医院(本町)	36-3003
9日(日)	内科小児科 須知医院(栄町)	35-2011
16日(日)	鷹津内科・小児科(虹の丘)	34-6655
23日(日)	たてやまクリニック(小倉町)	89-0166
29日(祝)	安富医院(大野町)	42-0026
30日(日)	いのう皮フ科形成外科(錦町)	89-2215

※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。

おたふくかぜ予防接種費用の一部を助成します

任意接種のため、接種を受ける前にかかりつけ医
に相談するなど、予防接種の効果や副反応などを十
分理解したうえで受けるようにしてください。

■対象者

①1歳以上2歳未満のお子さん

②年長児

(小学校入学前1年間の人：平成29年4月2日～
平成30年4月1日生まれ)

→接種期間：令和6年3月31日まで

※以下に該当する人は対象外になります。

- ・おたふくかぜに罹患したことのある人
- ・過去に、①②に該当する分について自己負担で
接種している人

■助成回数 各対象年齢につき、1回(計2回)

■助成額 1回あたり2,000円

※接種費用から2,000円を差し引いた金額を医療
機関にお支払いください。

■予防接種の受け方

(1)市から「おたふくかぜ予防接種予診票」を受け取る。

1歳以上2歳未満のお子さん：

令和3年4月以降にお子さんの母子健康手帳の
交付を受けた場合は、「常滑市予防接種予診票
綴」内にあります。それ以外の方は、保健セン
ターより個別交付しています。

年長児：市内幼保育園から4月に配布します。

※市内幼保育園に在籍していない人もしくは、転
入者へは個別に交付します。お子さんの母子
健康手帳を持ってきてください。

(2)市内実施医療機関へ、事前に予約をして接種する。

※市外医療機関は助成対象外です。

(3)接種を受けた医療機関に、接種費用から2,000円
を差し引いた金額を支払う。

※接種後に、助成金の請求をすることはできません。

■市内実施医療機関

伊紀医院、伊藤医院、伊藤クリニック、河村内科、
きほくクリニック、こいえ内科、杉江医院、鷹津内科・
小児科、瀧田医院、竹内内科小児科、たてやまク
リニック、常滑いきいきクリニック、とこなめ横井ク
リニック、内科小児科 須知医院、中村クリニック、
なつめ医院、ひだ小児科医院、本郷安富クリニック、
村川医院、安富医院、市民病院(住所・電話番
号は9ページをご確認ください)

- 献血ありがとうございました(2月) -

市内3カ所 合計6回開催 283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

食卓からの健康づくりを

地域のボランティアとともに始めませんか

新型コロナウイルス感染症による日常生活の変化に伴い食生活も大きな影響を受けています。

食行動への影響としては外食が減り、家で料理を作る回数が増えたり、家族と食事をする機会が増えたことなどがあげられます。このことにより変化したのが食事の内容です。

主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べる

望ましい栄養のバランスのためには、「主食」(ごはん・パン・麺類など)・「主菜」(肉・魚・卵など)・「副菜」(野菜・きのこ類など)の3つ全てをそろえた食事が1日2回以上あるとよいとされています。

新型コロナウイルスの感染拡大以降は、この組み合わせが減っています。

国の調査では、令和元年度までは、「主食」「主菜」「副菜」3つを1日2回以上、ほぼ毎日組み合わせて食べている人の割合が、56%を占めていました。

しかし、新型コロナウイルスの感染が拡大した令和2年度は36%、3年度は38%と減少しました。

食を通じた健康づくりボランティアヘルスマイト (食生活改善推進員)

望ましい食生活を1人で続けることは難しくても、一緒に料理する機会や普段から食を話題にできる仲間があると食生活改善の実践と継続がしやすくなります。

市内には約30人のヘルスマイトがおり、食に関する学習をしたり、市民の健康づくりを応援する活動をしています。ぜひ健康づくりの活動に参加しませんか。

ヘルスマイトさんにインタビュー

Qどんな活動をしていますか

月に1回、各公民館で調理実習など自分たちで勉強会をしています。また、地域で親子や高齢者を対象に料理教室を開催しています。他にも健康づくりに関して地域の皆さんに啓発活動をしています。

Qヘルスマイトになって良かったことは

仲間ができて一緒にワイワイと楽しめること、料理教室などで参加者から「おいしかった」「楽しかった」「家でも試してみます」など喜んでいただけると活動していて良かったと思います。

Q地域の皆さんへのメッセージ

私たちと一緒に楽しく活動してみませんか。



ヘルスマイトになるには

保健センターが開催する「ヘルシークッキング」に参加して修了証を得て、会員登録します。(詳細は広報5月号に掲載予定)

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!

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!

SUGIE
CLINIC

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