



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、1歳6か月児、2歳児)

### ■歯科健診

(2歳6か月児、3歳児)

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 (12・1月出産予定の人)	第2回	11日(月)	9:15~10:30 または 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	5日(火)	10:00~11:00
	ステップ2	26日(火)	
赤ちゃん相談 ※受付開始日:9月5日(火) (対象児:1歳6カ月まで)		19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・教室は急きょ中止・延期する場合があります。ホームページでお知らせします。

## 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。

当番日	当番医	電話
3日(日)	伊藤クリニック(市場町)	35-2133
10日(日)	たてやまクリニック(小倉町)	89-0166
17日(日)	いのう皮膚科形成外科(錦町)	89-2215
18日(祝)	内科小児科 須知医院(栄町)	35-2011
23日(祝)	おおしまハートクリニック(虹の丘)	47-8109
24日(日)	加藤耳鼻咽喉科(大野町)	42-0007

※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。

### ■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、母子健康手帳の交付時に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月に通知しています。市外の学校などに在籍し、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)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ください。また、高齢者肺炎球菌予防接種についても、市外での接種を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。

## - 献血ありがとうございました(7月)-

市内4カ所 合計6回開催 247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

9月は「食生活改善普及運動月間」「健康増進普及月間」です。

身体活動不足は疾患や死亡リスクを上昇させるだけでなく、認知力の低下など脳にも影響を及ぼすと言われています。

この機会に一度ご自身の活動量をチェックして、活動量を増やしてみましょ。

- ☑ 1日のうち30分以上歩くことがない
- ☑ 電車やバスで空席を見つけると必ず座る
- ☑ エレベーターやエスカレーターをよく使う
- ☑ 歩いて10分ほどでも移動は車やバスを利用する
- ☑ 歩くスピードがほかの人に比べてゆっくり
- ☑ 仕事や生活する中で座っている時間が長い
- ☑ 家事はさぼりがち。もしくは同居している人にまかせがち。


あてはまる項目が多いほど活動不足につながりやすいので注意が必要です。

### 少し体を動かすことを意識しましょう

「連続で1時間運動すること」と「10分の運動を6回にわけてやる」ことは、同じ効果であると言われています。日常生活の中での身体活動の積み重ねでも効果はあります。また、負荷の少ない運動や身体活動は習慣化しやすくなります。

忙しくて運動する時間がないという人は、日常生活の中で工夫してみましょ。10分体を動かすだけで効果があります。

**1日10分+運動!**  
ラジオ体操や保育園の送迎、通勤の一駅歩いてみよう!



### 【日常生活での工夫の一例】

- ・できるだけ階段を使う
- ・掃除や買い物など家事などで小まめに体を動かす
- ・身支度中にかかとの上げ下げ運動
- ・駅まで早歩きをする
- ・駐車場では入り口から離れたところに駐車して入り口まで歩く

### ウォーキングから始めませんか?

ウォーキングは必要な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動の1つです。

市では「てくてく歩こう!」という健康づくり事業を実施しています。日常で歩いた距離を合計し、紙面上(東京~静岡~名古屋城編 369.3km)の完歩を目指すものです。(実際に現地に行くものではありません。)

完歩後に記録用紙を保健センターまで提出すると、先着100人に完歩賞を差し上げます。

### 【記録用紙配布場所】

保健センター、体育館、青海公民館、中央公民館、南陵公民館、とこなめ市民交流センター、中部高齢者相談支援センター、南部高齢者相談支援センター

### 【記録表提出先】

保健センター、南部高齢者相談支援センター

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(保健センター内)  
☎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!**

**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**