



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(12月)

■乳幼児健診

(3~4か月児、1歳6か月児、3歳児)

■歯科健診

(2歳児、2歳6か月児)

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 (4・5月出産予定の人) | 第1回 | 11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 | 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:12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(12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) | とこなめ整形外科(字千代) | 35-0022 |
| 10日(日) | とこなめ横井クリニック(飛香台) | 35-7810 |
| 17日(日) | 瀧田医院(栄町) | 35-2041 |
| 24日(日) | 竹内内科小児科(西之口) | 42-1183 |
| 31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。

妊活応援金給付事業

対象(次の全てに該当する人)

- ・治療を受けた期間および申請日において、市内に夫婦または一方が住民登録している人(事実婚を含む)
 - ・不妊治療を実施している人
- ※医師の証明を受けることが必要
- ・同期間の治療に対して、他の地方公共団体から同種の助成などを受けていない人

対象の検査・治療(保険適用の有無は問いません。)

※令和5年3月1日以降に実施した次の治療

- ①一般不妊治療
(不妊検査、タイミング法、人工授精など)
- ②特定不妊治療
(体外受精・顕微授精(先進医療を含む)、男性不妊手術)

給付額(自己負担の額に関係なく、一律に給付)

- ①一般不妊治療
1回の治療につき5万円
(1年度につき1回、通算5年度まで)
- ②特定不妊治療
1回の治療につき5万円(1年度につき6回まで)

申請方法

必要書類(申請書兼請求書、受診等証明書、同意書など)を保健センターへ提出してください。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(①、②いずれか遅い日)

- ①1回の治療を終了した日の属する年度末
 - ②治療を終了した日から3カ月を経過する日
(その日が閉庁日の場合はその前日まで)
- ※特定不妊治療における「1回の治療」が終了した日とは、妊娠の確認の日(妊娠の有無は問いません)または医師の判断によりやむを得ず治療を中止した日です。

- 献血ありがとうございました(10月)-

市内5カ所 合計5回開催 152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

フレイル予防で元気に過ごしましょう！

いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人たちとつながり、社会参加しながら毎日を送る。そんな高齢期を過ごすには「フレイル(虚弱)※」の予防・対策がカギとなります。

※筋力や心身の活力が低下した状態のこと

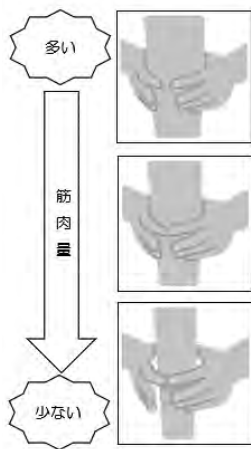
「指輪っかテスト」をやってみよう！

足の筋肉量を調べる「指輪っかテスト」では、ふくらはぎの筋肉の衰えを確認することができます。一定の筋肉量がある人は、イラストのようにふくらはぎを指で囲んでもすき間ができません。すき間ができる場合は筋肉が衰えている可能性があり、転倒や骨折のリスクが高くなります。

「指輪っかテスト」やり方

①椅子に座り、ひざを直角にして足の裏を地面につける

②親指と人差し指で「指輪っか」をつくり、利き足でないほうのふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに囲む。



フレイルを予防するためのポイント

フレイルを予防・改善するためには、「食生活・運動・社会参加・口腔ケア」の4つを意識して日常生活を見直すことが大切です。

①食生活 しっかり食べよう

筋肉の材料となるタンパク質が不足しないように、肉や魚、卵や乳製品、大豆製品などを積極的に食べましょう。

②運動 体を動かす習慣をつけましょう

散歩やテレビ体操など、日常生活に取り入れやすい運動をしましょう。

③社会参加 積極的に外出しましょう

買い物や散歩、知人との会合、地域の「通いの場」への参加など家から出る機会を作りましょう。1日1回は外出して社会とのかかわりを持ちましょう。

④口腔ケア 清潔に保ち、口腔機能を保ちましょう

食後の歯磨きや義歯の清掃などをしっかり行い、口の中を清潔に保ちましょう。定期的に歯科健診を受けることも大切です。

年に1回の健診を受けることで、自分の健康状態が確認できます。75歳以上の人は後期高齢者健診の対象になります。後期高齢者健診は、病気の芽や持病の悪化を調べるだけでなく、質問票を用いて心身の機能についても調べています。今年度の健診を受けていない人は、市民病院で令和6年1月31日(水)まで受診できます。(申込期限は令和6年1月24日(水))

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・筆筒・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 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!

鼻から胃カメラ・大腸ポリープ切除

内科・消化器内科

杉江医院

SUGIE CLINIC

(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 4:30~7:00 | ○ | ○ | / | ○ | ○ | / | / |

■休診日

日曜日・祝日 水曜日・土曜日午後

〒479-0829 常滑市本町2丁目97

TEL(0569)36-3003

<http://www.sugie-iin.com/>

杉江医院

常滑西小学校

本町出張所

農協本町出張所
北側川沿い東へ50m

P 25台