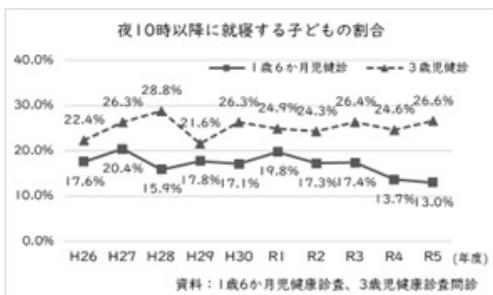


第2期 健康日本21 とこなめ計画

子どもの睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振・集中力などに影響をもたらすため適切な睡眠習慣が必要です。

乳幼児健診における生活習慣調査

市では1歳6カ月児健診と3歳児健診受診時に生活習慣の聞き取りをしています。年齢が進むにつれて就寝時間が遅くなる傾向があることが分かります。



よい睡眠をとるためのポイント

①朝起きたら太陽の光を浴びる

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。太陽の光を浴びると心も体もすっきり目覚めます。

②朝ご飯を食べる

朝ご飯は活動に必要なエネルギーです。しっかりと栄養補給をして、日中の活動に備えましょう。

③元気いっぱい体を動かす

日中は公園などでたくさん体を動かして遊ぶことで、心地よく疲れて、夜早く眠れることにつながります。

④夜は暗く静かな環境を作る

寝る前に光の刺激を受けることにより、メラトニンという眠りを助けるホルモンの分泌を妨げることが分かっています。寝る30分前にはスマホやテレビなどの使用は避け、寝る時間が近づいたら部屋の中も少しずつ暗くしましょう。

休みの日は生活リズムが乱れがちですが、一度乱れると元に戻るは大変です。毎日同じ時間に同じ流れで眠ることを意識しましょう。

問合せ 健康推進課 ☎34-7000 FAX34-9470

市民病院だより ～経営統合について～

令和7年4月1日(火)、半田市立半田病院と常滑市民病院は地方独立行政法人として経営統合し、法人名称は「知多半島総合医療機構」となり、その法人が両病院を運営します。

知多半島の新しい医療体制解説ガイド

今後の医療体制についてのパンフレットを作成しました。以下の施設に設置していますので、ぜひご覧ください。



- ・法人について
- ・病院の特徴
- ・院長対談
- ・市民の声Q&A
- ・市長インタビュー

etc



データはこちらから
ご覧ください

【設置場所】

市民病院、市役所、保健センター、青海・中央・南陵公民館、市民交流センター

Q

今持っている診察券はそのまま使えるの？



A

現在の診察券もそのまま使用できますが、病院名が変わるため、令和7年4月1日以降に受診した人から新しい診察券に交換します。
※なお、診察券は病院ごとで作成しますので、共通で使用することはできません。

※診療科などの詳しい分担や診療の予約方法、知多半島総合医療センターへの交通アクセスについては、協議中です。決まり次第ホームページなどで公表します。

問合せ 市民病院管理課 ☎35-3170 FAX34-8526

予防接種のお知らせ



〈定期予防接種の注意事項〉

すべての乳幼児定期予防接種は、市内の指定医療機関での個別接種(要予約)です。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。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。小中学生で受ける予防接種は、市内の学校から4月に予診票を配布しています。

共通

予診票が手元にない場合は、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。
※詳細はQRから確認してください。 問合せ 健康推進課 ☎34-7000 FAX34-9470



母子保健



■乳幼児健診 3~4カ月児、1歳6カ月児、3歳児

■歯科健診 2歳児、2歳6カ月児

※各健診の対象の人には、案内を送付します。

■教室・相談 パパママセミナー、マタニティ・おっぱい相談、
離乳食講習会、赤ちゃん相談(要予約、先着)

※詳細はQRから確認し、希望者は事前に問い合わせてください。

問合せ 健康推進課 ☎34-7000 FAX34-9470



休日のお医者さん

診療時間 9:00~12:00

受診前に体温を測定し、発熱
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
1日 (日)	伊藤医院(新田町) ☎42-0332
8日 (日)	伊藤クリニック(市場町) ☎35-2133
15日 (日)	いのう皮フ科形成外科(錦町) ☎89-2215
22日 (日)	内田眼科(飛香台) ☎36-1400
29日 (日)	飛香台小児科(飛香台) ☎84-2337
31日 (火)	きほくクリニック(西之口) ☎43-3737

【時間外に急病でお困りの場合は次の窓口
を利用してください】

県救急医療情報センター ☎28-1133

あいち救急医療ガイド

症状に応じた医療機関を検索
できます。



子育て相談

相談名	予約	日時	場所	問い合わせ
こどもの健康	—	随時(電話相談)		健康推進課 ☎34-7000
子育て一般	要	月~金曜日 9:00~17:00	子育て支援課	家庭児童相談室 ☎47-6156
母子・父子	要	月~金曜日 10:00~16:00	子育て支援課	子育て支援課 ☎47-6150
Eメール 子育て	—	随時(メール相談) kosodate@city.tokoname.lg.jp		子育て支援課 ☎47-6150



— Tokoname Acupuncture —

とこなめ鍼灸接骨院

首・肩・腰など
からだの不調でお悩みの方ご来院ください!

受付時間

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	×	○	○	○	▲	○
15:00~20:00	○	○	×	○	○	○	▲	○

【休診日】水曜日 ▲日曜日は9:00~15:00まで

予約優先制

☎0569-76-0262

〒479-0837 常滑市新開町 3-103-2



外壁・屋根塗装専門店



塗装の国家資格

一級塗装技能士在籍

知多半島地域密着

創業53年目!

ご相談無料

診断無料

お見積り無料

半田市宮本町 5 丁目 302-5

☎0800-200-2875

スマホからは
こちら

