

# 4月の保健ガイド



お問い合わせは、健康推進課(保健センター内)へ

☎34-5311 FAX34-5969

▶ 健診などの予約時間 8:30~17:15



ホームページ

※場所の記載がない場合の会場は、保健センターです。保健センター内では、ミルクとお茶以外の飲食は禁止です。他市町村、または海外から転入された人で、ご不明なことがあれば健康推進課へお問い合わせください。

## ▶ 乳幼児 Crianças

健診名	日程	備考
3・4カ月児健診 Exame Médico para bebês de 3~4 meses	4月13日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健診案内文と問診票を対象者に送付します。転入などで届かなかった人はご連絡ください。</li> <li>● 指定日で受けられないときのみ、別の日を予約しますのでお知らせください。ただし、指定日前への変更はできません。</li> <li>● 健診によって持ち物が異なります。詳しくは健診案内をご覧ください。</li> </ul>
	4月27日(火)	
1歳6カ月児健診 Exame Médico para crianças de 18 meses	4月8日(木)	
	4月22日(木)	
3歳児健診 Exame Médico para crianças de 3 anos	4月7日(水)	
	4月21日(水)	

教室名	日程	対象	内容	定員	申し込み	備考
すくすく教室 Aula de prevenção sobre a alimentação e	4月14日(水)	生後7カ月ころの子	身体計測、離乳食の話	12人	4月7日(水)まで	時間は予約時にご案内します。
歯科健診 Exame odontológico	4月14日(水)	就学前までの子	歯科医師の診察・フッ化物歯面塗布(希望児)	20人	4月7日(水)まで	
むし歯予防教室 Aula de orientação de prevenção de cárie	4月19日(月)	令和2年3月生まれの子	身体計測、むし歯予防の話、ブラッシング指導	16人	4月12日(月)まで	
わんぱく教室 Conselho sobre nutrição da criança	5月11日(火)	平成31年3月・4月生まれの子	身体計測、生活習慣の話、ブラッシング指導	16人	4月30日(金)まで	
さくらんぼ Palestra para mamães de filhos gameos	4月28日(水) 受付 9:50~10:00	多胎妊婦、多胎児(未就園児)とその保護者	身体計測、多胎児を育てている母親や妊婦さん同士の交流、相談、情報交換の場所	12組	4月21日(水)まで	

## ▶ 妊婦 Gravidez

● パパママ教室は、妊娠16週以降の妊婦およびその夫が対象です(妊婦・夫のみでも可)。

教室名など	日時	対象	内容	持ち物	定員	申し込み	
母子健康手帳交付 Entrega da carteira de saúde Materno-Infantil	閉所日を除く火・水・木曜日 受付 9:00~11:00 ※都合の悪い人はご連絡ください。	妊婦	-	妊娠届出書 ※手続きには「 <b>個人番号(マイナンバー)</b> 」と「 <b>本人が確認できる書類</b> 」が必要です。	-	-	
パパママ教室	前期(マタニティ)コース 1ª sessão (maternidade)	4月9日(金) 10:00~11:30	妊娠16~25週の妊婦とその夫(妊婦・夫のみでも可)	妊娠中の生活、母乳育児と栄養、歯の健康	母子健康手帳、子育てサポートガイド、筆記用具、後期のみバスタオル	10組	4月2日(金)まで
	後期(沐浴)コース 2ª sessão (banho)	5月14日(金) 9:00~10:30、10:30~12:00	妊娠26週以降の妊婦とその夫(妊婦・夫のみでも可)	赤ちゃんのお世話体験(着替え、オムツ替え、抱っこなど)、沐浴指導		各4組	5月7日(金)まで

## ▶ 相談 CONSULTA

健康に関して相談のある人は気軽にご相談ください。  
母子健康手帳・みよし市発行の健康手帳をお持ちください。

相談名	日時	定員	申し込み	備考
月曜育児健康相談 月曜健康相談 Consulta sobre cuidados com a criança Consulta sobre a saúde	4月5日・12日・19日・26日の月曜日 受付 9:00~15:00	20人	相談希望者は保健センターまで電話	26日は助産師が相談に応じます (Temos um (a) interprete de português)
出前育児相談 Consulta sobre cuidados com a criança antes do nascimento	4月20日(火) 受付 9:30~11:00	14人		おかよし交流センターにて保健師・歯科衛生士・管理栄養士・助産師が相談に応じます
母乳育児相談 Consulta sobre cuidados com a criança O leite de mamãe	4月26日(月) 受付 9:00~11:00	3人		助産師が相談に応じます。 予約の際に相談内容についてお聞かせください
発達育児相談 Consulta sobre o desenvolvimento da criança	4月5日(月) 受付 9:00~11:00	3人		精神発達で心配のある就学前のお子さんの相談に心理相談員が応じます

## 「ポリファーマシー」ってご存じですか？



### ポリファーマシーとは

poly(=複数)とpharmacy(=調剤(薬局))という言葉からなる、「害のある多剤服用」を指す言葉です。

単に薬の数が多いことは問題ではありません。服用する薬の数が多くても、治療に効果がある場合はポリファーマシーとはいいません。必要とする数以上の薬や不必要な薬の処方、誤った方法での服薬は副作用などの危険を伴うことをいいます。病気などの症状を和らげてくれるはずの薬が、身体に悪影響を及ぼしてしまうかもしれません。



### お薬手帳を活用しましょう

ポリファーマシーを起こさないための有効な手段の一つは「お薬手帳」です。お薬手帳を上手に活用することで、重複した投薬を防ぐことができます。複数の医療機関や調剤薬局に行っていて、お薬手帳が複数に分かれてしまっている場合は、1冊にまとめましょう。迷うときは薬剤師に相談してみてください。正しく処方された薬をしっかりと飲み、薬と上手に付き合っていきましょう。



お薬手帳は薬の履歴帳

## 救急医療施設の連絡先

### ■休日・夜間の救急医療施設

※電話で確認してからお越しください。 時間は受付時間

- みよし市民病院  
みよし市三好町八和田山15 ☎0561-33-3300
- 豊田地域医療センター  
豊田市西山町3-30-1 ☎0565-34-3000
  - ①内科・外科(翌朝8:30まで)  
平日19:00~、土曜日14:00~(外科は19:00~)  
日・祝・年末年始17:00~
  - ②歯科 日・祝・年末年始・お盆のみ10:00~14:30
  - ③小児科 土曜日のみ19:00~翌朝8:30
- 休日救急内科診療所  
豊田市西山町3-30-1 ☎0565-32-7150  
内科・小児科 日・祝・年末年始のみ9:00~11:30、13:00~16:30
- 愛知県救急医療情報センター ☎0561-82-1133  
(上記で救急診療が利用できない場合、医療機関を検索)

### ■4月の休日救急外科(昼間当直:受付 9:00~16:30)

- 4日(日) 豊田東リハビリテーション病院 ☎0565-89-7700  
豊田市野見山町3-88-26
- 11日(日) 豊田若竹病院 ☎0565-51-3000  
豊田市竹元町荒子15
- 18日(日) あさひが丘クリニック ☎0565-37-3939  
豊田市小川町4-49-2
- 25日(日) 三九郎病院 ☎0565-32-0282  
豊田市小坂町7-80
- 29日(祝) きたまちクリニック ☎0565-37-0618  
豊田市喜多町3-80 クラウン  
ハイツ2階