

相談

- お住まいの地区に該当するセンターで受けてください。※一部地区を除く。
- 受けられない場合は、各地区のセンターにお問い合わせください。
- 1歳児育児相談、おめでとう相談、赤ちゃんひろば、健康相談は申し込み不要です。

地区名・場所	西尾地区 西尾市保健センター	一色地区 一色健康センター	吉良地区 吉良保健センター	幡豆地区 幡豆いきいきセンター
1歳児育児相談 育児・歯科相談 母子健康手帳、受診票、歯ブラシ	対22年11月1日～16日生…日11月10日(休) 対22年11月17日～30日生…日11月24日(休) 受午後1時～2時	対22年11月1日～15日生…日11月17日(休) 対22年11月16日～30日生…日11月24日(休) 受午後1時～1時15分 ※場所…吉良保健センター		
おめでとう相談 母乳・育児相談など 母子健康手帳、バスタオル	対生後4か月までのお子さん 日11月7日(月)・17日(休) 受午後2時～4時	対生後4か月までのお子さん 日11月10日(休) 受午後1時30分～3時	対生後4か月までのお子さん 日11月10日(休) 受午後1時30分～3時	対生後4か月までのお子さん 日11月10日(休) 受午前9時30分～11時
赤ちゃんひろば 親子遊びや育児の話、育児相談 母子健康手帳、バスタオル	対生後5か月～1歳未満のお子さん 日11月17日(休) 受午前9時30分～11時30分	対生後5か月～1歳未満のお子さん 日11月10日(休) 受午前9時30分～11時	対生後5か月～1歳未満のお子さん 日11月10日(休) 受午前9時30分～11時	対生後5か月～1歳未満のお子さん 日11月10日(休) 受午前9時30分～11時
健康相談 育児相談…母乳幼児の発達や育児の悩み 母子健康手帳 一般相談…健康や栄養など全般	日11月21日(月) 受午後1時30分～2時30分 ※医師による健康相談は午後2時から	日11月11日(金) 受午前9時30分～11時	日11月7日(月) 受午後1時30分～2時30分	日11月18日(金) 受午前9時30分～11時
多胎児の会 育児相談や母親同士の交流など 初めてのの方は電話で各問合先へ(地区に関係なく参加可)	●さくらんぼクラブ 対多胎児の親子、多胎妊娠中の妊婦 日11月15日(火) 受午前10時～11時30分	●ふたごの母の会 対多胎児の親子、多胎妊娠中の妊婦 日11月14日(月) 受午前10時～正午 昼食または昼食代(400円程度) ※場所…吉良保健センター		
祖父母会 孫の育児をしている祖父母の交流、孫との遊び、育児相談 初めてのの方は電話で吉良保健センターへ	対就園前のお子さんとその祖父母 日11月28日(月) 受午前10時～正午 昼食代(400円程度) ※場所…吉良保健センター			
保健相談 健康に関することの相談全般	日月曜日～金曜日(祝日を除く) 受午前8時30分～正午、午後4時～5時	日月曜日～金曜日(祝日を除く) 受午前8時30分～正午、午後4時～5時 ※場所…吉良保健センター		
母子健康手帳交付と妊婦相談 母子健康手帳の交付と妊娠中の相談全般 妊娠届出書	日月曜日～金曜日(祝日を除く) 受午前8時30分～午後5時。ただし、妊婦相談は正午まで。	日月曜日～金曜日(祝日を除く) 受午前8時30分～午後5時。ただし、妊婦相談は正午まで。 ※場所…吉良保健センター		

市民病院だより ⑦

運動によるケガの予防について

リハビリテーション室

副室長 石川敬

生活習慣病の予防・改善、健康増進を目的に運動を行う中、高齢層の方が増えています。



運動を習慣づけることは良いことですが、一方でけがのリスクと背中合わせであることを忘れてはいけません。完全にけがを予防する方法はありませんが①ウォーミングアップ・クーリングダウン(軽い有酸素運動+ストレッチ)をする ②体調が悪いと感じたら無理をしない ③服装・履物(専用のスポーツシューズが望ましい)に気を配る、などが一般的な注意事項といえるでしょう。

特に、若い頃はスポーツ選手だったけれど最近運動をしていない方は、若い頃のイメージのまま体を動かそうとしてしまうため注意が必要です。急に競技に参加せず、筋力・柔軟性などを向上させる基礎的な運動から始めてください。

楽しむため、健康増進のために行う運動で健康を害してしまうことのないように気をつけましょう。

問合先 市民病院リハビリテーション室 (☎56・3171)

問合先

◆地区の割り振り

- 西尾地区…旧西尾市にお住まいの方
- 一色地区…一色町にお住まいの方
- 吉良地区…吉良町にお住まいの方
- 幡豆地区…東幡豆町、西幡豆町、寺部町、鳥羽町にお住まいの方

西尾地区

西尾市保健センター
Nishio Hoken Center
(☎ 57-0661 FAX 54-7866)

一色・吉良・幡豆地区

吉良保健センター
Kira Hoken Center
(☎ 32-3001 FAX 32-3144)



- お住まいの地区に該当するセンターで受けてください。※一部地区を除く。
- 都合により受けられない場合は、1週間前までに各問合先に連絡してください。
- 1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健診の際、希望者にはフッ素塗布を実施します。
- 事前に配布した各健診問診票は記入してきてください。お持ちでない方は連絡してください。

地区名・場所	西尾地区 西尾市保健センター	一色地区 一色健康センター	吉良地区 吉良保健センター	幡豆地区 幡豆いきいきセンター
4か月児健診 Check-up para crianças com 4 meses de idade 持 母子健康手帳、受診票、バスタオル1枚、替えのおむつ	対23年7月1日～16日生…日11月4日(金) 対23年7月17日～23日生…日11月11日(金) 対23年7月24日～31日生…日11月18日(金) 受 午後1時～1時30分 ※第1子のお子さんは午後1時15分までにお越しください。	対23年7月生 日11月2日(水) 受 午後1時～1時10分 ☑離乳食教室(前期)も実施します	対23年7月生 日11月9日(水) 受 午後1時～1時10分 ☑離乳食教室(前期)も実施します	※11月は実施しません。
1歳6か月児健診 Check-up para crianças de 1 ano e 6 meses 持 母子健康手帳、受診票、歯ブラシ、替えのおむつ	対22年3月1日～12日生…日11月2日(水) 対22年3月13日～20日生…日11月9日(水) 対22年3月21日～31日生…日11月16日(水) 受 午後1時～2時	※11月は実施しません。	対22年2・3月生 日11月1日(火) 受 午後1時～1時30分	対22年2・3月生 日11月18日(金) 受 午後1時～1時30分
2歳児歯科健診 Exame dental para crianças de 2 anos 持 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、替えのおむつ	対①21年3月1日～15日生 ②21年3月16日～31日生 ③21年9月1日～15日生 ④21年9月16日～30日生 日①②11月14日(月) ③④11月28日(月) 受①③午後1時～2時 ②④午後1時30分～2時30分	対①21年3月生 ②21年9月生 日11月11日(金) 受①午後1時30分～2時 ②午後1時～1時30分	対①21年3月生 ②21年9月生 日11月28日(月) 受①午後1時30分～2時 ②午後1時～1時30分	対①21年2・3月生 ②21年8・9月生 日11月22日(水) 受①午後1時30分～2時 ②午後1時～1時30分
3歳児健診 Check-up para crianças de 3 anos 持 母子健康手帳、受診票、目と耳のアンケート、歯ブラシ	対20年7月生 日11月1日(火)・8日(火)・15日(火) 受 午後0時50分～2時	対20年7月生 日11月15日(火) 受 午後0時50分～1時30分	対20年7月生 日11月25日(金) 受 午後0時50分～1時30分	※11月は実施しません。
妊産婦歯科健診 Exame dental para gestantes e pós-parturientes 持 母子健康手帳、歯ブラシ ☑マタニティ講座参加者は、午後1時15分までにお越しください	対妊婦、産婦(産後1年以内) 日11月21日(月) 受 午後1時30分～2時30分		対妊婦、産婦(産後1年以内) 日11月7日(月) 受 午後1時30分～2時30分 ※場所…吉良保健センター	



- お住まいの地区に該当するセンターで受けてください。
- 母子健康手帳を必ず持参してください。

地区名・場所	西尾地区 西尾市保健センター	一色・吉良・幡豆地区 吉良保健センター
マタニティ講座 内 講座C…産後の生活・育児、講座D…母乳・分娩	対妊婦 ①講座C…日11月21日(月) 受 午後1時45分～2時 ②講座D…日11月30日(水) 受 午前9時45分～10時 申事前申し込み不要。	対妊婦 ①講座C…日11月7日(月) 受 午後1時45分～2時 ②講座D…日11月15日(火) 受 午前9時45分～10時 申事前申し込み不要。
離乳食教室 内 離乳食についての話	対生後4～5か月児の保護者…日11月2日(水) 対生後6～8か月児の保護者…日11月16日(水) 受 午前9時30分～10時 申 教室開催日の前週の金曜日までに、電話で西尾市保健センターへ。	対生後3～4か月児の保護者…4か月児健診日 対23年4月生まれのお子さんの保護者… ……………日11月17日(木) 受 午前9時50分～10時 申 4か月児健診で申し込みください。健診日以降は電話で吉良保健センターへ。