

保健・医療

いずれも、申込み、問合せは
健康課(☎581・4111)へ

ヘルシークッキング教室

「日時」12月14日(木)午前10時～
正午「会場」生活・保健センタ
ー「内容」栄養士の話と実習
(豚ヒレとかぼちゃのごま付け
焼)調理・試食「対象」高脂
血症、高血糖、肥満などの生活
習慣病予防を考えている方、家
族「定員」先着24人 以前に同
献立を受講した方はご遠慮を

親子で作るおやつ教室

「日時」12月27日(水)午前10時～
正午、午後2時～4時「会場」
生活・保健センター「内容」ク
ッキー作り体験と試食「対象」
平成12年4月2日～14年4月1
日生まれのお子さんと保護者
「定員」先着16組

離乳食教室(12月)

「日時」①初期：6日(水)②中期
：11日(月)③後期：18日(月)④完了
期：25日(月)、いずれも午前10時
～11時30分「会場」生活・保健
センター「対象」誕生日が①平
成18年7月②平成18年5月③平
成18年3月④平成17年12月の
お子さんと保護者

幼児食教室(12月)

「日時」15日(金)・22日(金)午前10
時～11時30分「会場」生活・保
健センター「対象」1歳7カ月
～2歳未満の幼児と保護者「定
員」各回先着10人程度
ママババクラス(両親学級)

基礎コース

「日時」12月6日(水)・13日(水)：
午前10時～正午、20日(水)：午前
11時～正午「会場」生活・保健
センター

栄養コース

「日時」12月26日(火)午前10時～

正午「内容」とても簡単な調理
・試食ほか

歯科コース(2日で1コース)

「日程」12月19日(火)・20日(水)
「時間・内容」1日目(午前9
時30分～11時)：歯科健診、2
日目(午前10時～正午)：口の
中の衛生について

入浴コース

「日時」12月17日(日)・平成19年
1月27日(土)午前10時～正午「内
容」赤ちゃんの風呂の入れ方
以上、いずれも「会場」生活
・保健センター
すくすくクラブ

「日時・会場」12月4日(月)：も

ぐさだい児童館、しんめい児童
館、18日(月)：あさひがおか児童
館、みさわ児童館、いずれも午
前10時～11時 直接会場へ「対
象」4～12カ月児と保護者「問
合せ先」子ども家庭支援センタ
ー(☎589・1260)

BCG予防接種

3～4カ月児健診後、接種可
能です。

「日時」12月6日(水)・13日(水)・20
日(水)午後2時～3時45分「会場」
生活・保健センター「対象」生後
6カ月未満でBCG接種を1度
も受けていないお子さん 先天
性の病気の有無が分かってくる
生後3カ月以降の接種を推奨

「注意」①冊子「予防接種と子

どもの健康」(生活・保健センタ
ー内健康課、市役所1階市民相
談窓口、豊田駅連絡所、七生支
所で配布)を読み、予防接種や
副反応について理解し、来場を
②母子健康手帳と予防票を持参
③検温は接種会場で④接種部位
に紫外線が当たらないよう長袖
服の準備を⑤体調の良い時に接
種⑥麻しん、風しん、水ぼうそ
うなどの感染性疾患にかかり、
治ってから1カ月以上経過して

いないお子さんは受けられない
場合があります。また副腎皮質
ホルモン剤(ステロイド薬)を
使用している場合も相談を
ボリオ(小児まひ)予防接種

11月以降にBCGを接種した
方は、27日以上の間隔があいて
いないと接種できません。
「日程・会場」12月15日(金)・18
日(月)・25日(月)：生活・保健セン
ター、19日(火)・22日(金)：福祉支
援センター、20日(水)：平山地区
会館「時間」午後2時～2時45
分「対象」生後3カ月～7歳6
カ月未満(接種当日)で過去2
回接種していないお子さん「接
種方法」6週間以上の間隔をあ
けて、ワクチンを2回飲む「注
意」①冊子「予防接種と子ども
の健康」(生活・保健センター内
健康課、市役所1階市民相談窓
口、豊田駅連絡所、七生支所で
配布)を読み、予防接種や副反
応について理解し、来場を②母
子健康手帳と予防票を持参③検
温は接種会場で④麻しん、風し
ん、水ぼうそうなどの感染性疾
患にかかり、治ってから1カ月
以上経過していないお子さん
は、受けられない場合があります
専門医によるなんでも健康相
談、1人で悩まず、保健師に相
談を

女性なんでも健康相談

「日時」12月13日(水)午後1時～
7時 予約制「会場」市立病院
「相談医」太田博明氏(東京女
子医科大学教授)、武者稚枝子
氏(同大学医師)

心なんでも健康相談

「日時」12月26日(火)午後1時か
ら 予約制「会場」生活・保健
センター「相談医」小嶋忠氏(豊
田メンタルクリニック院長)

市民の健康
守ります③

三師会から

風邪の季節になりました。
風邪をひかない、うつさない
ということについてお知らせ
します。たっぷり睡眠・バラ
ンスのよい食事の他にもボイ
ントがあります。
それは①手洗い②うがい③マ
スクの3つです。
①手洗い 手についたウイル
ス・細菌を洗い流しま
す。外から戻ったらま
ずせっけんをよく泡立
てて手のひらだけでな
く、手の甲、指の間、
指先さらには手首や腕
も丁寧に洗うようにし
ましょう。しかし上手
に洗えない方やお子さ
ん向けなどに便利なア
ルコールのジェルタイ
プの製品が売られています。
これを使えば手についたウイ
ルスを10秒で消毒できま
す。
風邪などの感染の8割は手に
ついたウイルスによるもの
といわれていますので手洗いは
とても大切です。
②うがい 口の中や喉につい
たウイルスを洗い流しま
す。
いろいろながい薬が売られ
ていますので目的にあったも
のを選ぶとよいでしょう。水
道水だけでもきちんとうがい
すれば予防効果はあります。
③マスク 効果としてはウイ
ルスなどの侵入を低減、保湿
効果でウイルスが活動しにく
くなる、保温効果で鼻膜の働
きを助ける、喉・鼻の粘膜の
乾燥を防ぐなどがあり
ます。種類として大き
くわけるとガーゼタイ
プと使い捨てタイプが
あり、保湿・保温効果
を期待するならガーゼ
タイプ。清潔・予防効
果を期待するなら使い
捨てタイプを選ぶとよ
いでしょう。マスクは
自分のためだけに
く、人にうつさないために
ぜひお使いください。また、
小さなお子さんやお年寄り
は思ったより重なる場合もあ
りますので予防接種を受けた
ほうがよいでしょう。風邪を
治すことより日頃からひかな
い努力をしましょう。
(健康課☎581・4111)

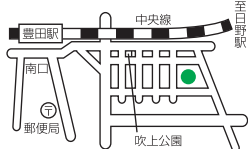
12月前期休日診療医

診療時間 9：00～17：00

3日

にしくぼクリニック
(外・内・胃・リハビリ科)
石田2-9-21 ☎589-3532

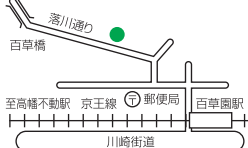
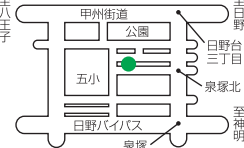
橋本クリニック(外・整・皮・内・理・胃科)
東豊田4-23-10 ☎586-7725



10日

望月医院(内・外科)
多摩平6-31-4 ☎581-0504

落川診療所(内・児科)
落川345 ☎591-5216



救急診療

必ず保険証をご持参ください

休日準夜診療所
(内科・小児科)

日野本町1-7-2 ☎584-1661
土曜・日曜、祝日(年末年始も実施)
19:30～22:30(受け付けは22:20まで)



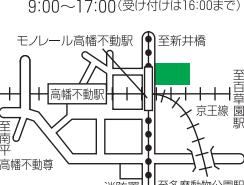
平日準夜こども
応急診療所(小児科)

高幡1011(福祉支援センター内)
☎592-9940
水曜・木曜・金曜(祝日、年末年始を除く)
19:30～22:30(受け付けは22:20まで)



休日歯科
応急診療所

高幡1011(福祉支援センター内)
☎594-2111 日曜、祝日(年末年始も実施)
9:00～17:00(受け付けは16:00まで)



救急テレホンサービス
《24時間医療機関案内》

○日野消防署 ☎581-0119
豊田出張所 ☎582-0119
高幡出張所 ☎592-0119
○東京消防庁
災害救急情報センター
☎521-2323
○東京都保健医療情報センター
ひまわり ☎03-5272-0303
外国人専用 ☎03-5285-8181
(9：00～20：00)

救急病院12月前期宿日直予定表

☀…昼 ☾…夜
(注) 診療科目は変更される場合があります。事前に救急テレホンサービスへ問い合わせを

病院名	日	1 (金)	2 (土)	3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
市立病院 ☎581-2677		☀ 8：30 ～ 17：00 ☾ 17：00 ～ 8：30														
	内 科	☀☾ 内小 児科	☀☾ 内 科	☾ 内 科	☾ 内 科	☾ 内 科	☾ 内 科	☾ 内 科	☀☾ 内小 児科	☀☾ 内 科	☀☾ 内 科	☾ 内 科	☾ 内 科	☾ 内 科	☾ 内 科	☾ 内 科
	外 科	☀☾ 脳 神 経 外 科	☀☾ 脳 神 経 外 科	☀☾ 外 科	☾ 皮 膚 科	☾ 耳 鼻 咽 喉 科	☾ 整 形 外 科	☾ 眼 科	☀☾ 耳 鼻 咽 喉 科	☀☾ 外 科	☀☾ 整 形 外 科	☀☾ 整 形 外 科	☀☾ 脳 神 経 外 科	☀☾ 外 科	☀☾ 整 形 外 科	☀☾ 整 形 外 科
花輪病院 ☎582-0061		☀ 9：00～17：00 ☾ 18：00 (土曜・日曜日は17：00)～8：30 (土曜日は9：00)														
	内 科	☀☾ 内 科	☀☾ 内 科	☀☾ 内 科	☀☾ 内 科	☀☾ 内 科	☀☾ 内 科	☀☾ 内 科	☀☾ 内 科	☀☾ 内 科	☀☾ 内 科	☀☾ 内 科	☀☾ 内 科	☀☾ 内 科	☀☾ 内 科	☀☾ 内 科