

・健康ガイドや市田からも事業案内が確認できます

〒359-0025 上安松 1224-1 午前 8 時 30 分~午後 5 時 15 分 (土・日曜日、祝休日、年末年始は休み) 図2995-1178

健康づくり支援課の事業

22991-1813

18月5日 金から電話・ 母親・両親学級

◆母親学級栄養

■8月30日似午前10時~午後1時間出産予定日 が10月12日以降の妊婦(パートナーも可)<u>内</u>妊 娠中の食生活(ランチ付き) 戸申し込み先着20 人費500円◎上の子を連れての受講不可

◆両親学級

■8月20日出午前9時45分~正 午対出産予定日が10月1日以降 の初産婦とパートナー囚沐浴実習、 パートナーとできる妊婦体操など 定申し込み先着28組



乳幼児健康相談 #8月1日側から電話

- ◆離乳食■8月31日炒午前中
- ◆歯科■8月24日(水)午前中間歯ボブラシ

離乳食教室 ■8月2日巛から電話・電車

◆ごっくん期

■9月5日/月または26日/月いずれも午前10時~ 11時15分<mark>対</mark>平成28年3・4月生まれの乳児と親 四栄養士の講話、試食<mark>定</mark>いずれも申し込み先着 30組

◆もぐもぐ期

■9月14日似午前10時~11時30分對平成28年 1・2月生まれの乳児と親(原則第1子) 🗚 養士・歯科衛生士の講話、試食置申し込み先着 35組

◆ぱくぱく期

■9月16日\金午前10時~11時30分
3平成27年 6・7月生まれの幼児と親内栄養士・歯科衛生 士の講話、試食屋申し込み先着30組

■8月4日休から電 2歳児歯科健康教室 話・電申

分~1時10分(受付) 対平成26年2・3月生ま れの幼児内歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗 布、栄養・育児相談配いずれも申し込み先着 50人

離乳食と歯のおはなしサロン ■不要

■8月29日(月)午前10時~11時場 狭山ケ丘コミュニティセンター 対5カ月~1歳6カ月児と親囚 栄養士と歯科衛生士による相談 けっぱっと



乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月・3歳児) ▶健康診査日の2週間前までに健診票を郵送▶ 転入などで受け取っていない場合は連絡▶日程

出張乳幼児健康相談 ■不要

は健康ガイドところざわで確認

- 内身体計測、健康相談○車での来場不可
- ◆新所沢東まちづくりセンター
- ■8月31日似午前9時30分~10時30分(受付)

成人健康相談 28月1日側から電話

◆健康相談

■8月3日/姚または17日/姚いずれも午前中内生 活習慣病の予防や健診結果の見方、医療機関の かかり方、更年期の悩み

◆歯科相談

■毎週火曜日午前中内歯周病予防、入れ歯の手 入れの方法

◆栄養相談

■毎週木曜日午前中四生活習慣病の予防、バラ ンスの良い食事

◆気になる血糖値相談

■8月8日側または22日側いずれも午前中四血 糖値が高めの方の食事、運動習慣の見直し

◆リハビリ相談

■8月19日 金または26日 金いずれも午前中内ひ ざ・股関節・腰痛予防、身体機能・歩行能力維 持・改善のためのリハビリ

出張成人健康相談 **■**不要

内食事や運動の方法、健診結果の見方、血圧・ 体脂肪測定◎車での来場不可

◆富岡まちづくりセンター

■8月17日似午前9時30分~11時30分(受付)

ファミリー食育教室 🔇

■9月29日休午前10時~午後 ○時30分対1~18歳のお子さ んの親テーマ良い腸内環境を つくる食事内講話「腸の調子 を整える食事」、調理実習定 申し込み先着15組(初参加優 先) 置500円

■8月1日(月)か ら電話



優しい健康食教室 ■8月1日側から電話

- ◆男性対象
- ■9月6日似午前9時30分~午 後 0 時 30分
- ◆女性対象

■9月7日例午前9時30分~午 後 0 時30分 765歳以上の方テー マ骨粗しょう症予防の食事四講

話「カルシウムの上手なとり方」、調理実習定 申し込み先着36人(初参加優先)費500円

■8月1日(月) ステキな大人の健康食教室 から電話

■9月13日似午前9時30分~午後0時30分ൽ64 歳以下の方テーマ骨粗しょう症予防の食事内講 話「カルシウムの上手なとり方」、調理実習定 申し込み先着36人(初参加優先)費500円

男性料理教室 ■8月1日側から電話 ■9月27日(火)、10月25日(火)、11月15日(火)、12月 13日似、1月24日似、2月21日似午前9時30分 ~午後0時30分別全6回参加できる料理が初心 者の男性内調理実習定36人(抽選) 置各回500 円

健康管理課の事業

22991-181

■8月30日似午前10時~11時場市役所図15歳以 上で胸部エックス線検査の受診機会がない方、 40歳以上で肺がん検診を未受診・受診予定がな い方◎ボタンや金具の付いていない上着で受診

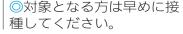
B C G集団接種 ■不要

■8月25日(水午前9時30分~10時30分、午後1 時30分~2時30分(受付)日母子手帳、体温計 予診票図1歳に至るまで(標準接種期間は生後 5~7カ月)

麻しん風しん混合(MR)予防接種

場市内接種協力医療機関対

▶第1期…生後12カ月~2 歳の誕生日前日▶第2期… 平成22年4月2日~23年 4月1日生まれ(29年3 月 31 日までに接種)





各種検診申し込みの受付終了

保健センターで実施する胃・肺・乳がん検診は、 定員に達したため、受付を終了しました。なお、 市内協力医療機関、検診車で実施するがん検診 ・成人歯科検診は、引き続き受け付けます。

◆こころの健康支援室からのおしらせ◆

- ▶統合失調症講座 ■各開催日の前日までに直 接•電話
- ◆統合失調症の治療と回復について
- 人闘三恵病院院長・徳野基晴さん
- ◆生活の中で活かすSST

■8月26日ሬ4午後2~4時対統合失調症を治療 中の本人・家族・支援者置申し込み先着50人 | 調埼玉精神神経センター看護師・佐藤珠江さん

◆障害者雇用で就職したいと思ったら

■8月31日似午後2~4時対統合失調症を治療 中の本人・家族・支援者置申し込み先着50人

▶ うつ病・強迫性障害のつどい <= 不要</p>

つどい	開催日	開催時間
強迫性障害	8月15日(月)	
うつ病ご家族 (精神科医師 も参加)	8月16日(以	 午前10時~正午
うつ病ご本人	8月17日(水)	
うつ病夜の部	8月19日 金	午後7時~8時30分

問こころの健康支援室**☎**2991 - 1812



『食中毒予防は手洗いから』

食中毒を引き起こす有害毒はいろいろあり ますが、原因の約8割は細菌とウイルスです。 ノロウイルスのように冬に猛威をふるう食中 毒もあるため、季節を問わず注意することが 大切です。

厚生労働省は「つけない・ふやさない・やっ **つける**」を食中毒予防の 3 原則として推奨し ています。この3原則を守るため、以下のこ とを実践してみましょう!

①冷蔵庫・冷凍庫・調理器具の衛生管理

- ▶先に入れた食材を優先的に使う
- ▶食品は密閉できる容器に入れ、肉・魚は汁 がもれないよう包んで保存
- ▶冷蔵庫は10℃以下、冷凍 庫は-15℃以下に
- ▶まな板・包丁は、肉、魚、 野菜など用途ごとに用意
- ▶タオルやふきんは常に清潔 なものを使う

②調理

- ▶作業前に手を洗う
- ▶手に傷があるときは薄手のビニール手袋を **着用**
- ▶加熱は十分に(中心部分を 85~90℃以上で90秒以上)

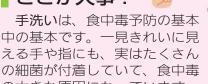
- ▶食事前に手を洗う
- ▶長時間室温で放置しない

④食品の保管

▶温めなおすときは、十分に加熱する

▶時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しい と思ったら、思い切って捨てる

ここが大事!



の大きな原因になっています。 小まめな手洗いでしっかり予防しましょう! 閻健康づくり支援課☎ 2991−1813

