



# 保健センター通信

・会場は保健センター(出張相談を除く)  
・乳幼児向けは母子手帳を持参  
・健康ガイドや市HP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) ☎2995-1178

## 健康づくり支援課の事業

☎2991-1813

### 母親学級 ☎10月5日(水)から電話・電申

#### ◆歯科

☎10月25日(水)午後1時15分～3時15分 ☎ 出産予定日が平成29年1月11日以降の妊婦 ☎ お口の健康、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防 ☎ 申し込み先着25人

#### ◆栄養

☎10月31日(月)午前10時～午後1時 ☎ 出産予定日が12月13日以降の妊婦(パートナーも可) ☎ 妊娠中の食生活(ランチ付) ☎ 500円 ☎ 申し込み先着20人 ☎ 上の子連れでの受講不可

### 両親学級 ☎10月5日(水)から電話・電申

☎10月22日(土)午前9時45分～正午 ☎ 出産予定日が12月4日以降の初産婦とパートナー ☎ 沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など ☎ 申し込み先着28組

### 乳幼児健康相談 ☎10月3日(月)から電話

◆離乳食 ☎10月18日(水)午前中

◆食事 ☎10月6日(木)午前中

◆かみかみ期 ☎10月21日(金)午前中

◆歯科 ☎10月26日(水)午前中 ☎ 歯ブラシ

### 離乳食教室 ☎10月3日(月)から電話・電申

#### ◆ごっくん期

☎11月18日(金)または28日(月)いずれも午前10時～11時15分 ☎ 平成28年5・6月生まれの乳児と親 ☎ 栄養士の講話、試食 ☎ 申し込み先着30組



#### ◆もぐもぐ期

☎11月25日(金)午前10時～11時30分 ☎ 平成28年3・4月生まれの乳児と親(原則第1子) ☎ 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ☎ 申し込み先着35組

#### ◆ぱくぱく期

☎11月29日(水)午前10時～11時30分 ☎ 平成27年8・9月生まれの幼児と親 ☎ 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ☎ 申し込み先着30組

### かみかみ期料理教室 ☎10月3日(月)から電話・電申

☎11月30日(水)午前10時～午後0時30分 ☎ 平成27年11月～28年1月生まれの乳児と親 ☎ おんぶをしての調理実習・講話 ☎ 申し込み先着25組 ☎ 200円

### 2歳児歯科健康教室 ☎10月5日(水)から電話・電申

☎11月7日(月)または29日(水)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) ☎ 平成26年4・5月生まれの幼児 ☎ 歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 ☎ 申し込み先着50人

### 子育てサロン「ちゅーりっぷ」 ☎不要

☎10月26日(水)午前10時～11時30分 ☎ 双子・三つ子の乳幼児と親(パートナー・妊娠中も可) ☎ 参加者同士の交流会

### 出張乳幼児健康相談 ☎不要

☎ 身体計測、健康相談 ☎ 車の来場不可

#### ◆吾妻まちづくりセンター

☎10月4日(水)午前9時30分～10時30分(受付)

#### ◆所沢まちづくりセンター

☎10月21日(金)午前9時30分～10時30分(受付)

#### ◆柳瀬まちづくりセンター

☎11月2日(水)午前9時30分～10時30分(受付)

### 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 ▶ 日程は健康ガイドとろざわで確認

### 成人健康相談 ☎10月3日(月)から電話

#### ◆健康相談

☎10月5日(水)または19日(水)または11月2日(水)いずれも午前中 ☎ 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 ☎ 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 ☎ 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

☎10月3日(月)または24日(月)いずれも午前中 ☎ 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

☎10月14日(金)または28日(金)いずれも午前中 ☎ 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

☎ 食事や運動の方法、健診結果の見方、血圧・体脂肪測定 ☎ 車の来場不可

#### ◆狭山ヶ丘コミュニティセンター

☎10月4日(水)または11月1日(水)いずれも午後1時30分～3時(受付)

#### ◆富岡まちづくりセンター

☎10月19日(水)午前9時30分～11時30分(受付)

### ファミリー食育教室 ☎10月3日(月)から電話

☎11月17日(水)午前10時～午後0時30分 ☎ 1～18歳のお子さんの親テーマおやつと飲み物 ☎ 講話「体にやさしいおやつ」、調理実習 ☎ 申し込み先着15組(初参加優先) ☎ 500円

### 優しい健康食教室 ☎10月3日(月)から電話

#### ◆男性対象

☎11月1日(水)午前9時30分～午後0時30分

#### ◆女性対象

☎11月2日(木)午前9時30分～午後0時30分 ☎ 65歳以上の方テーマ高血圧予防の食事 ☎ 講話「美味しい減塩食のポイント」、調理実習 ☎ 申し込み先着36人(初参加優先) ☎ 500円

### ステキな大人の健康食教室 ☎10月3日(月)から電話

☎11月8日(水)午前9時30分～午後0時30分 ☎ 64歳以下の方テーマ高血圧予防の食事 ☎ 講話「美味しい減塩食のポイント」、調理実習 ☎ 申し込み先着36人(初参加優先) ☎ 500円

### 元気歯つらつ教室 ☎10月3日(月)から電話

☎10月13日(木)・27日(木)(全2日)午後1時30分～3時30分 ☎ 65歳以上の方 ☎ 口の機能向上の講話、口の体操とゲーム ☎ 申し込み先着20人



### 気軽にシェイプ運動教室 ☎10月3日(月)から電話

☎10月11日(水)午前10時～11時10分 ☎ 40～74歳で血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方 ☎ 脂肪燃焼のための簡単な運動実技 ☎ 申し込み先着20人

## 健康管理課の事業

☎2991-1811

### BCG集団接種 ☎不要

☎10月27日(水)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分(受付) ☎ 母子手帳、体温計、予診票 ☎ 1歳に至るまで(標準接種期間は生後5～7カ月)

### ◆こころの健康支援室からのお知らせ◆

#### 強迫性障害講座～こだわりの緩め方～

☎10月20日(水)午後2時～4時 ☎ 申し込み先着100人 ☎ 臨床心理士・岡嶋美代さん ☎ 前日までに電話・直接

#### ▶うつ病・強迫性障害のつらい ☎不要

つらい	開催日	開催時間
自死遺族	10月8日(土)	午後1時～3時
うつ病夜の部	10月14日(金)	午後7時～8時30分
うつ病ご家族	10月17日(月)	午前10時～正午
うつ病ご本人(精神科医も参加)	10月18日(火)	
強迫性障害	10月19日(水)	

#### ▶発達障害ご家族のつらい ☎不要

つらい	開催日	開催時間
中学生まで	10月21日(金)	午前10時～正午
高校生以上	10月24日(月)	
知的障害	10月25日(火)	

☎こころの健康支援室 ☎2991-1812

## 健幸ワンポイント

### 『運動時の注意点』

健康を実感しながら、いきいきとした生活を送ることができる「健幸長寿」が理想です。そのためには、適切な生活習慣を身につけることが重要です。

その一つとしてオススメしたいのが、運動で体を動かすこと！市が開催している運動教室などで仲間と一緒に運動を楽しむもよし、一人で気ままに運動するもよし。好みや体力に合わせて、無理をせず体を動かしてみましょう。

運動を手軽にスタートしたい方には、健康体操やウォーキング、インターバル速歩などがオススメです。



今回は、いつまでも楽しく体を動かして健康を維持するために、運動時に心掛けたい注意点をお伝えします。

### 歩運動時の注意点

#### ①運動前に体調チェック

血圧測定をオススメします。胸・体の痛み、動悸がするなど、普段とは違う症状がある場合は、運動を控えましょう。

#### ②食直前・食直後の運動はNG

#### ③運動前・中・後に十分な水分補給

#### ④準備・整理運動を習慣付ける

運動前後にストレッチをしましょう。その際は、呼吸を止めずに、弾みや反動をつけずゆっくり伸ばすことを心掛けましょう。

#### ⑤少しずつ体を慣らす

急な運動は、膝や腰を痛める原因になります。最初は少しずつ始めましょう。

#### ⑥年に1度は健康診断を受診

健康状態を知りましょう。治療中の場合は、医師に運動時の注意点を確認しましょう。

☎健康づくり支援課 ☎2991-1813