



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



健康づくり支援課の事業

☎ 2991-1813

母親学級 11月2日(火)から電話・電申

◆マタニティクラス

11月28日(月)午前9時30分～11時30分 出産予定日が平成29年1月9日以降の妊婦(パートナーも可) マタニティライフ、ママ友づくり、赤ちゃんのお世話体験 申し込み先着40人 上の子を連れての受講不可

◆歯科

11月30日(火)午後1時15分～3時15分 出産予定日が平成29年2月16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

乳幼児健康相談 11月1日(火)から電話

◆離乳食 11月24日(木)午前中

◆食事 11月7日(月)午前中

◆歯科 11月22日(火)午前中 歯ブラシ

離乳食教室 11月7日(月)から電話・電申

◆ごっくん期

12月5日(月)または20日(火)いずれも午前10時～11時15分 平成28年6・7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

12月22日(火)午前10時～11時30分 平成28年4・5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

12月15日(木)午前10時～11時30分 平成27年9・10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

産後ママクッキング 11月2日(火)から電話・電申

11月10日(木)午前10時～午後0時30分 平成28年7・8月生まれの乳児と母親 産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食の講話、調理実習 申し込み先着25組 500円

2歳児歯科健康教室 11月2日(火)から電話・電申

12月5日(月)または13日(火)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) 平成26年5・6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

離乳食と歯のおはなしサロン 11月21日(月)午前10時～11時 狭山ヶ丘コミュニティセンター 5カ月～1歳6カ月児と親 栄養士と歯科衛生士による相談 歯ブラシ

出張乳幼児健康相談 11月1日(火)から電話

身体計測、健康相談 車でのお来場不可

◆柳瀬まちづくりセンター

11月2日(火)午前9時30分～10時30分(受付)

◆並木まちづくりセンター

11月16日(火)午前9時30分～10時30分(受付)

◆三ヶ島まちづくりセンター

12月2日(金)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 11月1日(火)から電話

◆健康相談

11月2日(火)または16日(火)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

11月14日(月)または28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

11月18日(金)または25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 11月1日(火)から電話

食事や運動の方法、健診結果の見方、血圧・体脂肪測定 車でのお来場不可

◆狭山ヶ丘コミュニティセンター

11月1日(火)午後1時30分～3時(受付)

◆山口まちづくりセンター

11月9日(火)午後1時30分～3時(受付)

ファミリー食育教室 11月4日(金)から電話

12月8日(木)午前10時～午後0時30分 1～18歳のお子さんの親 年中行事と行事食 講話「日本の文化を伝えよう」、調理実習 申し込み先着15組(初参加優先) 500円

成人歯科健康教室 11月1日(火)から電話

11月25日(金)午後1時30分～3時30分 テーマ大人のむし歯「根面齲蝕」にご用心 講話、相談、むし歯リスク検査、効果的な歯磨きの実習 申し込み先着20人

歯周病予防教室 11月1日(火)から電話

12月16日(金)午後1時30分～3時30分 歯科医師による歯肉の健康チェック 申し込み先着30人

気軽にシェイプ運動教室 11月1日(火)から電話

11月25日(金)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

結核検診 11月1日(火)から電話

11月21日(月)午後1時15分～2時 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 11月1日(火)から電話

11月24日(木)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◆

▶ うつ病・強迫性障害のつどい 11月11日(金)から電話

つどい	開催日	開催時間
うつ病夜の部	11月11日(金)	午後7時～8時30分
強迫性障害	11月14日(月)	
うつ病ご家族(精神科医師も参加)	11月15日(火)	午前10時～正午
うつ病ご本人	11月16日(火)	

▶ 発達障害ご家族のつどい 11月11日(金)から電話

つどい	開催日	開催時間
中学生まで	11月28日(月)	
高校生以上	11月29日(火)	午前10時～正午
知的障害	11月30日(火)	

☎ こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

健幸 ワンポイント

『免疫力UP↑で冬を乗り切る』

朝夕めっきり冷え込み、風邪を引きやすい季節になりました。体調を崩していませんか？

健康維持には、免疫力を高めることが重要です。体内に入り込んだ細菌やウイルスをやっつけ、風邪や病気を防ぐ免疫力には、毎日を元気に過ごすための役割もあります。免疫力が高まると、血行が良くなって体内の老廃物が排出され、冷え性や便秘の解消、美肌効果、疲労回復などが期待できます。

免疫力をアップして、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

免疫力チェックシート

- 平熱は36度以下
- 脇の下よりおなかや二の腕が冷たい
- 肩こり・首こり・頭痛がある
- 便秘や下痢がある
- 吹き出物が治りにくい
- 睡眠時間が7時間以下
- ストレスを感じる事が多い

チェックが多い人は要注意！

免疫力アップのポイント

体温を上げる

湯船に浸かる、朝に白湯を飲むなど体を温める工夫を。よく噛んで食べることも効果的。

腸内環境を整える

ヨーグルト、納豆、味噌などの発酵食品や、春菊など食物繊維を多く含む野菜やキノコを毎日食べて、腸内の免疫細胞を活性化。

適度な運動

散歩や買い物で多めに歩く習慣を。

早寝早起き

朝はしっかり起きてカーテンを開け、太陽の光を浴びる。夜は早めに布団に入る。

たくさん笑って、たくさん泣く

健康維持の最大のポイント！家族や友人との時間を大切に♪

☎ 健康づくり支援課 ☎ 2991-1813