



保健センター通信

・会場は保健センター（出張相談除く）
・乳幼児向けは母子健康手帳を持参
・健康ガイドや市庁からも事業案内が
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、祝休日、年末年始は休み）☎2995-1178

健康づくり支援課

☎2991-1813

母親学級

①マタニティクラス

☎1月24日(木)午前9時30分～11時30分☎出産予定日が3月8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☎上の子同伴の受講不可

②歯科

☎1月25日(金)午後1時15分～3時15分☎出産予定日が4月13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
☎①1月7日(月)～15日(火)②1月7日(月)から電話・電申



両親学級

☎1月7日(月)～11日(金)に電話・電申

☎1月26日(土)午前9時30分～正午☎出産予定日が3月10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
☎抽選24組



乳幼児健康相談

☎月初から電話

- ◆離乳食のおはなし会☎1月28日(月)午前中
- ◆乳幼児の食事相談☎1月21日(月)午前中
- ◆歯科☎1月28日(月)午前中☎持歯ブラシ

離乳食教室

☎1月8日(火)から電話・電申

◆ごっこん期

☎2月15日(金)または25日(月)各日午前10時～11時15分☎平成30年8・9月生まれの乳児と親☎栄養士の講話、試食☎各日申し込み先着30組

◆もぐもぐ期

☎2月21日(木)午前10時～11時30分☎平成30年6・7月生まれの乳児（原則第1子）と親☎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

☎1月29日(火)午前10時～11時30分☎平成29年10月～平成30年1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

産後ママフッキング

☎1月7日(月)から電話・電申

☎1月16日(水)午前10時～午後0時30分☎平成30年9・10月生まれの乳児と母親☎講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、調理実習☎申し込み先着25組☎500円持ベビーカー



2歳児歯科健康教室

☎1月7日(月)から電話・電申

☎2月4日(月)または21日(木)各日午後0時50分～1時10分（受付）☎平成28年7・8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☎各日申し込み先着50人

子育てサロン

☎不要

◆イルカ

☎1月23日(水)午前10時～11時30分☎妊婦☎参加者同士の交流、簡単なストレッチ

出張乳幼児健康相談

☎不要

☎身体計測、健康相談☎車での来場不可

◆新所沢まちづくりセンター

☎1月10日(木)午前9時30分～10時30分（受付）

◆富岡まちづくりセンター

☎1月31日(木)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）
▶健診日の2週間前までに健診票を郵送▶届かない場合は連絡▶日程は健康ガイドで確認

成人健康相談

☎月初から電話（健康・歯科・栄養相談は随時受付）

| 相談名 | 1月の実施日 | 時間 |
|----------------------|-----------------------------|----|
| 健康相談 | 9日(水)、30日(水) | 午前 |
| | 16日(水)、23日(水) | 午後 |
| 血糖値相談 | 21日(月)、28日(月) | 午前 |
| 歯科相談 | 29日(火) | 午前 |
| 栄養相談 | 10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木) | 午前 |
| リハビリ相談 (股関節・腰痛予防) | 18日(金)、25日(金) | 午前 |

優しい健康食教室

☎1月8日(火)から電話

☎65歳以上の方☎講話「血管力を食事でもアップ・コレステロールを下げるには？」、調理実習☎申し込み先着36人（初参加優先）☎500円

◆男性対象

☎2月5日(火)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

☎2月6日(水)午前9時30分～午後0時30分

ステキな大人の健康食教室

☎1月8日(火)から電話

☎2月13日(水)午前9時30分～午後0時30分☎64歳以下の方☎講話「血管力を食事でもアップ・コレステロールを下げるには？」、調理実習☎申し込み先着36人（初参加優先）☎500円

ファミリー食育教室

☎1月8日(火)から電話

☎2月14日(木)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子どもの親☎講話「時短レシピでバランスのよい食事・あったか冬野菜レシピ」、調理実習☎申し込み先着15組（初参加優先）☎500円



郷土料理講習会

☎1月8日(火)から電話

☎2月28日(木)午前10時～午後0時30分☎講話「次世代に伝える郷土料理」、調理実習☎申し込み先着36人☎500円

気軽にシェイプ運動教室

☎月初から電話

☎1月30日(水)午前10時～11時10分☎富岡まちづくりセンター☎20～74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

☎2991-1811

BCG集団接種

☎不要

☎1月31日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分（受付）☎持母子健康手帳、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）

がん検診の申込期限は1月31日(木)！ (大腸がん・乳がん・子宮頸がん)

大腸がん・乳がんは働く世代、子宮頸がんは20・30代の女性に増えています。ご自身はもちろん、ご家族にも受診をお勧めください。



こころの健康支援室 ☎2991-1812

統合失調症講座

☎前日までに電話

①統合失調症への理解を深めよう

☎1月30日(水)午後2時～4時☎所沢慈光病院副院長・櫻井信幸さん

②統合失調症と家族

☎2月6日(水)午後2時～4時☎所沢慈光病院臨床心理士・高橋耕一さん

③社会資源の紹介と当事者の体験談

☎2月15日(金)午後2時～4時☎NPOいずみ職員・当事者

☎①どなたでも②③統合失調症を治療中の本人・家族、支援者

◆つどい ☎不要

| つどい | 開催日 | 開催時間 |
|----------------------|----------|------------|
| うつ病ご本人 (精神科医師も参加) | 1月22日(火) | 午前10時～正午 |
| うつ病ご家族 | 1月16日(水) | |
| 強迫性障害ご家族 | 1月15日(火) | 午後7時～8時30分 |
| うつ病夜の部 | 1月18日(金) | |
| 発達障害家族 | 1月23日(水) | 午前10時～正午 |

健幸

ワンポイント



『健康づくりの一步は健診から』

一年に一度、健診を受けていますか？

生活習慣病の代表とされる高血圧や脂質異常症、糖尿病。過剰に蓄積された内臓脂肪が、大きな原因の一つとされています。

内臓脂肪の蓄積は、日々の食べ過ぎや運動不足の積み重ねで起こりますが、きちんと健診を受けて生活習慣を改善すれば、予防できるもの。健診結果を上手に生かして、生活習慣病を防ぎましょう！

年1回は
受診を！



≫ 健診結果は、どこを見ればいいのか？

健診結果を受け取ったら、次の2点を確認しましょう。

▶ 検査値が基準値の中に入っているか？

▶ 過去の検査値と比べて、数値の変化はないか？

間食が多すぎると中性脂肪の値が上がったり、お酒を飲みすぎると肝機能の低下を示す値が上がったりします。「健診結果は自分の体からのメッセージ」と受け止めて、生活習慣を振り返ってみましょう。

≫ 数字ばかりで分からない！



改善のための生活習慣のアドバイスを受けたりすることができます。

健診の結果で知りたいこと、気になることがあったら、お気軽にご相談ください。

☎健康づくり支援課☎2991-1813