



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 申 10月3日(水)から電話・電申

◆**栄養**
日 10月25日(木)午前10時～午後0時30分 対 出産予定日が12月7日以降の妊婦（パートナーも可）内 妊娠中の食生活（ランチ付）費500円 定 申し込み先着20人 上の子同伴の受講不可

◆**歯科**
日 10月29日(月)午後1時15分～3時15分 対 出産予定日が平成31年1月15日以降の妊婦内 お口の健康、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防 定 申し込み先着25人

両親学級 申 月初～10月5日(金)に電話・電申

日 10月27日(土)午前9時30分～正午 対 出産予定日が12月9日以降の初産婦とパートナー内 沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など 定 抽選24組



乳幼児健康相談 申 月初から電話

- ◆離乳食のおはなし会 日 10月22日(月)
- ◆乳幼児の食事相談 日 10月19日(金)午前中
- ◆歯科 日 10月22日(月)持歯ブラシ

離乳食教室 申 10月4日(木)から電話・電申

- ◆**ごっこん期**
日 11月2日(金)または26日(月)各日午前10時～11時15分 対 平成30年5・6月生まれの乳児と親内 栄養士の講話、試食 定 各日申し込み先着30組
- ◆**もぐもぐ期**
日 11月16日(金)午前10時～11時30分 対 平成30年3・4月生まれの乳児（原則第1子）と親内 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定 申し込み先着35組
- ◆**かみかみ期料理教室**
日 10月24日(水)午前10時～午後0時30分 対 平成29年11・12月生まれの乳児と親内 おんぶをしながらの調理実習、講話 定 申し込み先着25組 費200円

2歳児歯科健康教室 申 10月3日(水)から電話・電申

日 11月1日(木)または14日(水)各日午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成28年4・5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 定 各日申し込み先着50人

子育てサロン 申 不要

- ◆**イルカ**
日 10月26日(金)午前10時～11時30分 対 妊婦内 参加者同士の交流会、簡単なストレッチ
- ◆**ちゅーりっぷ**
日 10月4日(木)午前10時～11時30分 対 双子・三つ子と親（パートナー・妊娠中も可）内 参加者同士の交流会
- ◆**たんぼぼ**
日 10月16日(火)午前10時～11時30分 対 体重2,000g未満で生まれた乳幼児と親内 参加者同士の交流会
- ◆**ひばりっこ**
日 10月23日(火)午前10時～11時30分 対 40代で妊娠・出産し初めて参加する方（妊娠中も可）内 参加者同士の交流会

出張乳幼児健康相談 申 不要

- 内 身体計測、健康相談 車での来場不可
- ◆**所沢まちづくりセンター**
日 10月2日(火)午前9時30分～10時30分（受付）
- ◆**新所沢東まちづくりセンター**
日 10月30日(火)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 申 月初から電話（健康・歯科・栄養相談は随時受付）

相談名	10月の実施日	時間
健康相談	3日(水)、24日(水)	午前
	10日(水)、17日(水)	午後
血糖値相談	15日(月)、22日(月)	午前
歯科相談	11日(木)	午前
栄養相談	4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)	午前
リハビリ相談（膝・腰痛予防）	12日(金)、26日(金)	午前

優しい健康食教室 申 10月2日(火)から電話

対 65歳以上の方内 講話「高血圧症予防の食事・トクする減塩のおかげ」、調理実習 定 各日申し込み先着36人（初参加優先） 費500円

- ◆**男性対象**
日 11月6日(火)午前9時30分～午後0時30分
- ◆**女性対象**
日 11月7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 申 10月2日(火)から電話

日 11月14日(水)午前9時30分～午後0時30分 対 64歳以下の方内 講話「高血圧予防の食事・旬の食材で減塩のおかげ」、調理実習 定 申し込み先着36人（初参加優先） 費500円



ファミリー食育教室 申 10月2日(火)から電話

日 11月22日(木)午前10時～午後0時30分 対 1～18歳の子どもの親内 講話「野菜・果物で免疫力を高める・元気に冬を乗り切ろう」、調理実習 定 申し込み先着15組（初参加優先） 費500円



成人歯科健康教室 申 月初から電話

日 11月22日(木)午後1時30分～3時30分 対 女性内 講話「お口の健康とアンチエイジング」、歯科相談、口周りのエクササイズ、効果的な歯磨きの実習 定 申し込み先着20人



気軽にシェイプ運動教室 申 月初から電話

日 10月25日(木)午前10時～11時10分 対 指まちづくりセンター 対 20～74歳で血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方内 脂肪燃焼のための簡単な運動実技 定 申し込み先着20人

健康管理課

☎ 2991-1811

BCG集団接種 申 不要

日 10月25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 母子手帳、体温計、予診票 対 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 ☎ 2991-1812

こころの健康講座 申 月初～10月29日(月)

に直接・電話
日 10月30日(火)午後2時～4時 定 申し込み先着50人内 講話「災害とこころの健康」 講 防衛医科大学精神科医・重村淳さん

◆つどい 申 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）	10月16日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	10月15日(月)	
強迫性障害家族	10月17日(水)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	10月19日(金)	
自死遺族	10月13日(土)	午後1時～3時
発達障害家族	10月19日(金)	午前10時～正午

健幸

ワンポイント



『始めよう！アクティブ生活』

皆さんは日頃から運動をしていますか？体力は、おおむね20歳以降から緩やかに低下していきませんが、同じタイミングで運動習慣も減少する傾向があります。

40歳以上を対象に、歩いて健康づくりを目指すところん健幸マイレージ事業の参加者アンケートでは、開始時と5カ月後を比べて「健康だと思う割合」「10年後も健康だと思う割合」が共に増加。「歩く」という運動の継続が、健康に対する自信につながっていると実証されました。

気候が涼しくなってくると、運動を始めるには最適な時季。日常生活の中でできる運動から始めてみましょう。

運動のメリット

- ①**脂肪燃焼・太りにくくなる**
内臓脂肪の減少、メタボリックシンドロームの予防が期待できます。筋肉の多い体になり、基礎代謝がアップします。
- ②**生活習慣病の予防**
ウォーキングなどの有酸素運動を続けると、中性脂肪や血圧、血糖値が下がる効果も。
- ③**肩こりや腰痛の予防・改善**
血液循環が良くなり、痛みの予防や改善につながります。
- ④**こころの健康アップ**
自律神経の働きが活発になり、不安や気分の落ち込みを予防・軽減。さまざまなストレスの減少に役立ちます。

今からできることを始めよう！

仕事や育児に忙しい人も、できる範囲で体を動かす習慣をつけましょう。10分歩くと約1,000歩。まずは、プラス10分から始めませんか？バスや鉄道を一駅分歩いたり、3階以内なら階段を使ったりするなど、毎日のライフスタイルに運動を取り入れてみましょう。



参考：平成27年度スポーツ庁体力運動能力調査

問 健康づくり支援課 ☎ 2991-1813