



# 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  
・健康ガイドや市館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

### 母親学級栄養 申★電話・電申

☎4月12日(木)午前10時～午後0時30分 出産予定日が5月25日以降の妊婦（パートナーも可）  
☎妊娠中の食生活（ランチ付き）費500円 申し込み先着20人 ☎上の子同伴の受講不可

### 両親学級 申4月5日(木)～9日(月)に電話・電申

☎4月28日(土)午前9時30分～正午 出産予定日が6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 定抽選24組



### 乳幼児健康相談 申★電話

- ◆離乳食のおはなし会 ☎4月16日(月)
- ◆乳幼児の食事相談 ☎4月27日(金)午前中
- ◆歯科 ☎4月16日(月)午前中 歯ブラシ

### 離乳食教室 申4月6日(金)から電話・電申

◆ごっこん期  
☎5月21日(月)または24日(木)各日午前10時～11時15分 平成29年11・12月生まれの乳児と親 ☎栄養士の講話、試食 定各日申し込み先着30組

### ◆もぐもぐ期

☎5月16日(木)午前10時～11時30分 平成29年9・10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 定申し込み先着35組



### ◆かみかみ期料理教室

☎4月19日(木)午前10時～午後0時30分 平成29年5・6月生まれの乳児と親 ☎おんぶでの調理実習、講話 定申し込み先着25組 費200円

### 2歳児歯科健康教室 申4月5日(木)から電話・電申

☎5月15日(木)または30日(木)各日午後0時50分～1時10分（受付） ☎平成27年10・11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 定各日申し込み先着50人



### 妊婦サロン イルカ 申不要

☎4月24日(木)午前10時～11時30分 妊婦 ☎参加者同士の交流会、簡単なストレッチ

4月2日(月)

## オリジナル母子健康手帳が誕生！

☎健康づくり支援課 ☎2991-1813



とろろンデザインのオリジナル母子健康手帳が誕生。笑顔のとろろンが、お子さんの健やかな成長を見守ります。

☎保健センター内子育て世代包括支援センターかるがも、市役所1階保健医療課、まちづくりセンター（並木除く）

### 出張乳幼児健康相談 申不要

☎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  
☎4月13日(金)午前9時30分～10時30分（受付）  
◆小手指まちづくりセンター  
☎4月24日(木)午前9時30分～10時30分（受付）

### 乳幼児健康診査 申不要

（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★電話（健康・歯科・栄養相談は随時受付）

相談名	4月の実施日	時間
健康相談	4日(木)、25日(木)	午前
	11日(木)、18日(木)	午後
血糖値相談	9日(月)、23日(月)	午前
歯科相談	17日(木)	午前
栄養相談	5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)	午前
	リハビリ相談（膝・腰痛予防など）	20日(金)、27日(金)

### 健診結果説明会 申4月9日(月)から電話・電申

実施日	時間
5月30日(木)	
6月19日(木)	①午前9時15分～10時15分
7月13日(金)	②午前10時30分～11時30分
8月6日(月)	

☎実施日前1年以内に特定健診（相当するものも可）を受診した方 ☎保健師の講話「健診結果の見方、生活習慣病予防」 ☎健診結果が分かるもの 定各回申し込み先着45人



▲参加者にトコロンポーチプレゼント！

### ファミリー食育教室 申4月3日(木)から電話

☎5月17日(木)午前10時～午後0時30分 1～18歳の子どもと親 ☎テーマ朝食と朝日で体内時計を整える ☎講話「即でき！朝ごはん」、調理実習 定申し込み先着15組（初参加優先） 費500円

## 健康管理課

☎2991-1811

### BCG集団接種 申不要

☎4月26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）

子育て世代包括支援センター かるがも

限定デザイン♪

かるがもなら、埼玉西武ライオンズ球団マスコット・レオとのコラボデザインも選べます！妊娠届け出は、ぜひかるがもへお越しください。

かるがもでは、専門相談員と面談しながら手帳を受け取れます。出産後も継続して相談が受けられて、妊娠から子育てまでの不安解消の心強い味方です♪

こころの健康支援室 ☎2991-1812

◆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）	4月17日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	4月16日(水)	
強迫性障害	4月18日(木)	
うつ病夜の部	4月20日(金)	午後7時～8時30分
自死遺族	4月14日(土)	午後1時～5時
発達障害家族	4月20日(金)	午前10時～正午

## 健幸 ワンポイント

### 『知って役立つ薬の知識』

薬は、つらい症状の軽減や、日々の健康維持のために欠かせないものですが、使い方を間違えると本来の効果を得られなかったり、健康を害したりする恐れも。正しい薬の知識を身に付けて、上手に付き合いきましょう。

### 処方薬はあなたのためのもの

病院や薬局でもらう薬は、一人一人の症状に合わせた種類と量で処方されています。受け取りの時は名前を確認しましょう。また、人に薬をあげたり、もらって飲んだりしないようにしましょう。

### 正しく飲みましょう

- ▶ コップ一杯程度の水かぬるま湯で
- ▶ アルコールでは絶対に飲まない
- ▶ 副作用の防止のためにも、決められた時間・回数・分量を守る

- 食前…食事前 30分～1時間
- 食直前…食事前 10分以内
- 食後…食事後 30分以内
- 食間…食事後 2時間
- 頓服…症状のある時（一般に6～8時間空ける）



治ってきたと思っても、指示のあった期間は飲み続けましょう。

### 副作用に気を付けて

飲んだ後に発疹、水ぶくれ、かゆみ、発熱、息苦しさなどがあつたら、医師や薬剤師に相談しましょう。

### 飲み合わせに注意

複数の薬を飲むと、効き目が強くなりすぎたり、弱くなったりすることがあります。健康食品やサプリメント、食品との組み合わせにも注意が必要です。

「お薬手帳」は、さまざまな医療機関でもらった薬をまとめて管理でき、副作用やアレルギーなども記録できます。病院や薬局に行くときは、お忘れなく！

▶トコロンお薬手帳がもらえる薬局も♪詳細はお問い合わせください



参考：東京都病院薬剤師会 ☎・所沢市薬剤師会 ☎  
☎健康づくり支援課 ☎2991-1813