



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、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6月4日(月)から電話・電申

◆**栄養**
日6月20日(水)午前10時～午後0時30分(対)出産予定日が8月2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6月20日(水)午後1時15分～3時15分(対)出産予定日が9月6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6月7日(水)～11日(月)に電話・電申

日6月30日(土)午前9時30分～正午(対)出産予定日が8月12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(定)抽選24組

乳幼児健康相談 申★電話

◆**離乳食のおはなし会**日6月28日(木)
◆**乳幼児の食事相談**日6月25日(月)午前中
◆**歯科**日6月28日(木)午前中(持)歯ブラシ

離乳食教室 申6月5日(火)から電話・電申

◆**ごっこん期**
日7月17日(火)または30日(月)各日午前10時～11時15分(対)平成30年1・2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7月20日(金)午前10時～11時30分(対)平成29年11・12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6月27日(水)午前10時～午後0時30分(対)平成29年7・8月生まれの乳児と親(内)おんぶをの調理実習、講話(定)申し込み先着25組(費)200円

2歳児歯科健康教室 申6月4日(月)から電話・電申

日7月5日(木)または20日(金)各日午後0時50分～1時10分(受付) (対)平成27年12月・28年1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6月29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

◆**ひばりっこ**
日6月15日(金)午前10時～11時30分(対)40代で妊娠・出産し、初参加の方（妊娠中も可）(内)参加者同士の交流会

◆**ちゅーりっぷ**
日6月5日(火)午前10時～11時30分(対)双子・三つ子の乳幼児と親（パートナー・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

◆**柳瀬まちづくりセンター**
日6月13日(水)午前9時30分～10時30分(受付)

◆**新所沢まちづくりセンター**
日6月29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	6月の実施日	時間
健康相談	6日(水)、27日(水)	午前
	13日(水)、20日(水)	午後
血糖値相談	11日(月)、25日(月)	午前
歯科相談	18日(月)	午前
栄養相談	7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)	午前
リハビリ相談 (膝・腰痛予防など)	8日(金)、22日(金)、29日(金)	午前

優しい健康食教室 申6月4日(月)から電話

◆**男性対象**
日7月4日(水)午前9時30分～午後0時30分

◆**女性対象**
日7月3日(火)午前9時30分～午後0時30分
(対)65歳以上の方(内)講話「栄養バランスご飯・中食の上手な選び方」、調理実習(定)申し込み先着36人（初参加優先）(費)500円

ステキな大人の健康食教室 申6月4日(月)から電話

日7月10日(火)午前9時30分～午後0時30分(対)64歳以下の方(内)講話「栄養バランスご飯・パパッと簡単・時短レシピ」、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

申6月4日(月)から電話
日7月19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「食の安全教室・夏野菜たっぷりメニュー」、調理実習(定)申し込み先着15組（初参加優先）(費)500円

歯周病予防教室 申★電話

日7月17日(火)午後1時30分～3時30分(内)歯科医師による歯肉の健康チェック(対)歯周病予防に関心のある方(定)申し込み先着30人

気軽にシェイプ運動教室 申★電話

日6月27日(水)午前10時～11時10分(場)三ヶ島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

健診結果説明会 申電話・電申

日6月19日(火)午前9時15分～10時15分、10時30分～11時30分(対)実施日前1年以内に健診（相当する検査も可）を受診した方(内)保健師の講話「健診結果の見方、生活習慣病予防」(持)健診結果(定)各回申し込み先着45人



健康管理課

☎2991-1811

結核検診（無料） 申不要

日6月5日(火)午前9時30分～10時30分(場)三ヶ島まちづくりセンター(対)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(◎)検診バスで実施。ボタンや金具のついていない上着で受診

BCG集団接種 申不要

日6月28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(対)1歳に至るまで（標準接種期間は生後5～7カ月）

土日・出張がん検診の申し込みは6月1日(金)から!

申★6月14日(木)までに直接・電話・郵送・電申

検診名	実施日	場所
出張検診 (胃・肺・大腸がん)	7月13日(金)	小手指まちづくりセンター
	7月23日(月)・8月28日(火)	三ヶ島まちづくりセンター
	9月7日(金)	山口まちづくりセンター
土日検診 (胃・肺・大腸がん)	8月5日(日)	保健センター
	9月9日(日) (乳・大腸がん)	

(対)40歳以上の方(定)各日抽選50人

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	6月18日(月)	午前10時～正午
うつ病ご家族	6月20日(水)	
強迫性障害 (精神科医師も参加)	6月19日(火)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	6月15日(金)	
自死遺族	6月9日(土)	午後1時～5時
発達障害家族	6月22日(金)	午前10時～正午

健幸ワンポイント

『トコロん健幸弁当絶賛発売中!』

普段、野菜を意識して食べていますか？
保健センターの管理栄養士が監修した、野菜をおいしくたくさん食べられる「トコロん健幸弁当」は、所沢産を中心に新鮮な野菜を120g以上使っています。主食のご飯は、精製度の低い穀類を使い、不足しがちな食物繊維などの栄養バランスもバッチリ！塩分は3g以下に抑え、優しい味に仕上げました。



1食500円(税込)で販売中!

季節ごとに旬の新鮮な野菜を使い、春夏秋冬それぞれのメニューが登場します。季節を感じられて、体に優しい「トコロん健幸弁当」。限定販売につき、お買い求めはお早めに！

販売場所

- ◆所沢航空記念公園内
- ▶ニコリコハウス▶エコトコファーマーズカフェ（6月から平日不定期）
- ◆とことこ市（第2火曜のみ/市役所別館前広場）

野菜は1日350g以上を目標に!

「平成28年度国民・健康調査」の結果、男女ともに野菜摂取量が減っています。1日350g以上の野菜を摂取すれば、1日に必要なカリウム、ビタミンC、食物繊維の栄養素を補うことができます。今月は野菜たっぷり健康レシピもご紹介しています（10面参照）。
問健康づくり支援課☎2991-1813