



# 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8月3日(金)から電話・電申

◆**栄養**  
☎8月23日(木)午前10時～午後0時30分 対 出産予定日が10月5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 〇 上の子同伴の受講不可



### 両親学級 申8月3日(金)～7日(火)に電話・電申

☎8月25日(土)午前9時30分～正午 対 出産予定日が10月7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★電話

◆**離乳食のおはなし会** ☎8月21日(火)  
◆**乳幼児の食事相談** ☎8月30日(木)午前中  
◆**歯科** ☎8月21日(火)午前中 持 歯ブラシ

### 離乳食教室 申8月6日(月)から電話・電申

◆**ごっくん期**  
☎9月3日(月)または18日(火)各日午前10時～11時15分 対 平成30年3・4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

☎9月13日(木)午前10時～11時30分 対 平成30年1・2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

☎8月29日(水)午前10時～午後0時30分 対 平成29年9・10月生まれの乳児と親内 おんぶをしての調理実習、講話 定 申し込み先着25組 費200円

### 2歳児歯科健康教室 申8月3日(金)から電話・電申

☎9月3日(月)または13日(木)各日午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成28年2・3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**  
☎8月28日(火)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

### 離乳食と歯のおはなしサロン 申不要

☎8月31日(金)午前10時～11時 場 狭山ヶ丘コミュニティセンター 対 5カ月～1歳6カ月児と親内 栄養士・歯科衛生士の相談 持 歯ブラシ



### 出張乳幼児健康相談 申不要

◆**三ヶ島まちづくりセンター**  
☎8月20日(月)午前9時30分～10時30分（受付） 内 身体計測、健康相談 〇 車での来場不可

### 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	8月の実施日	時間
健康相談	1日(水)、22日(水)	午前
	8日(水)、15日(水)	午後
血糖値相談	13日(月)、27日(月)	午前
歯科相談	20日(月)	午前
栄養相談	2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)	午前
リハビリ相談（膝・腰痛予防）	17日(金)、31日(金)	午前

### 優しい健康食教室 申8月2日(木)から電話

対 65歳以上の方内 講話「血糖値を上げない健康ごはん」、調理実習 定 申し込み先着36人（初参加優先） 費500円

#### ◆男性対象

☎9月4日(火)午前9時30分～午後0時30分

#### ◆女性対象

☎9月5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8月2日(木)から電話

☎9月11日(火)午前9時30分～午後0時30分 対 64歳以下の方内 講話「今から始める糖尿病対策」、調理実習 定 申し込み先着36人（初参加優先） 費500円

### 男性料理教室 申8月2日(木)から電話

☎9月19日(水)、10月31日(水)、11月28日(水)、12月19日(水)、平成31年1月30日(水)、2月20日(水)午前9時30分～午後0時30分（全6回） 対 料理初心者の男性内 生活習慣病予防に関する栄養講話、調理実習 定 申し込み先着36人 費1回500円



### ファミリー食育教室 申8月2日(木)から電話

☎9月20日(木)午前10時～午後0時30分 対 1～18歳の子どもと親内 講話「良い腸内環境を作る食事・腸の調子を整える」、調理実習 定 申し込み先着15組（初参加優先） 費500円

### 健診結果説明会 申8月7日(火)から電話・電申

実施日	時間
10月22日(月)	①午前9時15分～10時15分 ②午前10時30分～11時30分
11月30日(金)	
平成31年1月22日(火)	①午前9時15分～10時15分 ②午前10時30分～11時30分
2月13日(水)	

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

### 元気歯つらつ教室 申★電話

☎9月12日(水)・26日(水)午後1時30分～3時30分（全2回） 対 65歳以上の方内 口の機能向上に関する講話、口の体操、口を使ったゲームなど 定 申し込み先着20人



## 健康管理課

☎2991-1811

### 結核検診（無料） 申不要

◆**小手指まちづくりセンター**  
☎8月23日(木)午前9時30分～10時30分 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 〇 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。結果は後日郵送。

### BCG集団接種 申不要

☎8月30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

### うつ病講座 申★8月28日(火)までに直接・電話

☎8月29日(水)午後2時～4時 定 申し込み先着50人内 講話「明日から使える！解決志向アプローチとストレスコーピング（対処法）～「うつ」の人への関わり方とストレス軽減セルフケア～」 講 防衛医科大学校臨床心理士・鈴木吏良さん

### ◆つどい 申不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	8月22日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族（精神科医師も参加）	8月21日(火)	
強迫性障害家族	8月20日(月)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	8月17日(金)	
自死遺族	8月11日(祝)	午後1時～5時
発達障害家族	8月24日(金)	午前10時～正午

## 健幸 ワンポイント

### 『子どもとスマホ』

ぐずる赤ちゃんにスマートフォンやタブレットなど携帯端末のアプリや動画を見せておとなしくさせることはありませんか？

子どもの発達には、乳幼児期の親子の触れ合いや対話が欠かせません。携帯端末を使うときは、大人も一緒に見て話しかけてみましょう。



今日はどれを見ようか？

この動画、どんなところが好き？

子どもと目を合わせ、語りかけることで人間関係の基礎となる安心感と愛着が育まれます。ぜひ、この機会に親子の時間を見つめ直し、携帯端末との付き合い方を考えてみましょう。

### ▶▶ 勝手に使わせない！

スマートフォンやタブレットなどは大人の道具。勝手に使ってはいけないことを教え、徹底しましょう。

### ▶▶ 子どもから目を離さないで

大人が携帯端末に夢中になり、目を離れた際に、子どもが椅子から落ちるなどのヒヤリとする場面も。子どもの見守りが必要な場合は使用を控えましょう。

### Let's enjoy!



自宅の周辺をお散歩するだけで、携帯端末から離れるきっかけができ、語りかけの場や親子の時間をつくることができます。親子の時間を楽しみましょう！

問 健康づくり支援課 ☎2991-1813