



# 保健センター通信

〒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

・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☎からも事業案内が確認できます



## 健康づくり支援課

☎2991-1813

### 両親学級 申月月初～7月5日(金)に電話・電申

☎7月20日(土)午前9時30分～正午☎出産予定日が9月1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 申月月初から電話

◆離乳食のおはなし会☎7月22日(月)午前中  
◆乳幼児の食事相談☎7月4日(火)午前中  
◆歯科☎7月22日(月)午前中☎歯ブラシ

### 離乳食教室 申月7月3日(火)から電話・電申

#### ◆ごっくん期

☎8月5日(月)または26日(月)各日午前10時～11時15分☎平成31年2・3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

☎8月21日(火)午前10時～11時30分☎平成30年12月～31年1月生まれの乳児と親☎栄養士の講話、試食☎申し込み先着35組

#### ◆ぱくぱく期

☎7月23日(火)午前10時～11時30分☎平成30年4～7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



### 産後ママクッキング 申月7月3日(火)から電話・電申

☎7月18日(木)午前10時～午後0時30分☎平成31年3～4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☎費600円☎ベビーカー



### 親子料理教室 申月月初から電話

☎8月1日(木)または2日(金)各日午前10時～午後0時30分☎小学生と保護者☎講話「親孝行ごはん・おいしいみそ汁を作ってみよう」、調理実習☎各日申し込み先着15組（初参加優先）☎費大人600円、子ども200円

### 異世代料理教室 申月月初から電話

☎8月8日(木)午前10時～午後0時30分☎5歳以上の孫と祖母または祖父☎講話「楽しく学べる牛乳の科学・火を使わずにできる夏ごはん」、調理実習☎申し込み先着15組（初参加優先）☎費1組800円

### 2歳児歯科健康教室 申月月初から電話・電申

☎8月5日(月)または22日(木)各日午後0時50分～1時10分（受付）☎平成28年12月～29年5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



### 親子むし歯予防教室 申月月初から電話

☎8月6日(火)午後1時30分～3時30分☎講話「親子でむし歯予防チャレンジ大作戦」、夏休みの自由研究に役立つ実験、おやつを試食、歯磨き実習など☎申し込み先着15組

### 子育てサロン（イルカ） 申月不要

☎7月19日(金)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

### 出張乳幼児健康相談 申月不要

☎身体計測、健康相談☎車での来場不可

#### ◆山口まちづくりセンター

☎7月12日(金)午前9時30分～10時30分（受付）

#### ◆富岡まちづくりセンター

☎7月24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 申月月初から電話（健康・歯科・栄養相談は随時受付）

相談名	7月の実施日	時間
健康相談	3日(火)、24日(火)	午前
	10日(火)、17日(火)	午後
血糖値相談	8日(月)、22日(月)	午前
歯科相談	2日(火)	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（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防）	12日(金)、26日(金)

### トコロん運動教室 申月7月2日(火)から電話

☎血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方☎ストレッチ・筋力トレーニングなどの運動実技☎申し込み先着各30人

#### ◆74歳以下コース

☎7月25日(木)午前10時～11時30分

#### ◆75歳以上コース

☎7月26日(金)午前10時～11時30分



## 健康管理課

☎2991-1811

### 結核検診（無料） 申月不要

☎7月10日(火)午前9時30分～10時30分☎三ヶ島まちづくりセンター☎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☎検診パスで実施。ポ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 申月不要

☎7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）☎1歳に至るまで（標準接種期間は生後5～7カ月）☎母子健康手帳、体温計、予診票

### こころの健康支援室 ☎2991-1812

### うつ病講座 申月月初～7月16日(火)に直接・電話

☎7月17日(火)午後2時～4時☎講話「うつ症状を理解しよう/誰にでも起こるこころの不調」☎平沢記念病院精神科医・高橋祥友さん☎申し込み先着100人

### ▶つどい 申月不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	7月23日(火)	
うつ病ご家族	7月17日(火)	午前10時～正午
強迫性障害ご家族	7月19日(金)	
うつ病夜の部	7月19日(金)	午後7時～8時30分
発達障害ご家族	7月16日(火)	午前10時～正午

## 健幸 ワンポイント

### 『熱中症を防ごう！』

近年、熱中症で救急搬送される人は増加傾向にあります。夏を元気に過ごすために、熱中症の予防方法を再確認しましょう。

#### ▶▶ 熱中症の症状は？

熱中症の症状は軽度～重度に分けられます。

- ▶軽度  
めまい、生あくび、筋肉の硬直など
- ▶中度  
頭痛、吐き気、体のだるさ
- ▶重度  
意識障害、けいれん、発熱



#### ▶▶ 熱中症予防のポイント

- ①エアコンや扇風機を上手に使う！  
猛暑日や熱帯夜は、部屋の温度を確認し、暑さを感じなくても適切にエアコンなどを使いましょう。
- ②水分は喉が渇く前に！  
意識してこまめに水分を補給しましょう。「〇分に1回」など、定期的な水分補給を心掛けるのもおすすめ。
- ③服装に気をつけよう！  
通気性のよい服装を選びましょう。外出時は、帽子や日傘で直射日光を避けましょう。最近は、男性用日傘も売り場で見かけるように。



#### ▶▶ 今後の予測から熱中症を賢く予防！

環境省では、「熱中症予防情報サイト」を設置し、全国約840地点の暑さ指数の予測値・実況値や、熱中症予防情報を発信しています。情報を賢く使って、日頃の熱中症対策にご活用ください。



◎詳細は、同省☎（Q熱中症）をご覧ください。

### 暑さ指数とは？

「湿度」「日射など周辺の熱環境」「気温」の3つを取り入れた指標。指数が「28℃」を超えると熱中症患者が急増する傾向があります。



保健センターでは、熱中症予防をはじめ、さまざまな健康相談や健康教室を行っています。ぜひご参加ください。

☎健康づくり支援課☎2991-1813