



保健センター通信

・会場は保健センター（出張相談除く）
・乳幼児向けは母子手帳を持参
・詳細は健康ガイド（一部日程変更あり）や市HPをご覧ください



〒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

両親学級 1月12日(木)～16日(月)に電話・電申

1月20日(月)②2月25日(土)午前9時30分～11時 ①出産予定日が①4月4日以降②4月9日以降の初産婦とパートナー ③沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など ④各日抽選12組

乳幼児健康相談 1月5日(木)から電話

◆離乳食のおはなし会

1月23日(月)

◆乳幼児の食事相談

1月30日(月)午前中

◆歯科相談

1月23日(月)午前中 ④歯ブラシ

◆身体計測・相談会

1月26日(木)午前中 ④母子手帳、バスタオル、筆記用具



離乳食教室 1月6日(金)から電話

◆ごっくん期

2月6日(月)または13日(月)午前10時～11時15分 ④令和4年8・9月生まれの乳児と親 ④栄養士の講話 ④各日申し込み先着20組

◆もぐもぐ期

2月9日(木)午前10時～11時30分 ④令和4年6・7月生まれの乳児と親 ④栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ④申し込み先着20組

◆ぱくぱく期

1月27日(金)午前10時～11時30分 ④令和3年10月～4年1月生まれの幼児と親 ④栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ④申し込み先着20組

◆かみかみ期料理教室

2月14日(火)午前10時～午後0時30分 ④令和4年3・4月生まれの乳児と親 ④栄養士の講話、おんぶをの調理実習 ④申し込み先着20組 ④300円

産後ママフッキング 1月5日(木)から電話

1月31日(火)午前10時～午後0時30分 ④令和4年9・10月生まれの乳児と母親 ④講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、調理実習 ④申し込み先着20組 ④ベビーカー ④600円



2歳児歯科健康教室 1月5日(木)から電話・電申

2月1日(火)午後0時45分～1時15分（受付） ④令和2年6～11月生まれの幼児 ④歯科診察、歯磨き指導、エプロンシアター、栄養・育児相談 ④申し込み先着30人

乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児（個別）

場市内協力医療機関

◆1歳6か月・3歳児（集団）

場保健センター

▶ 集団の日程は市HPを確認

▶ 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



子育てサロン 1月初から電話

◆イルカ

1月26日(木)午前10時～11時 ④妊婦 ④参加者同士の交流会 ④申し込み先着10人

◆ひばりっこ

1月25日(水)午前10時～11時 ④40代で妊娠・出産し、初めて参加する方（妊娠中も可） ④参加者同士の交流会 ④申し込み先着18組

離乳食と歯のおはなしサロン 1月5日(木)から電話

2月20日(月)午前10時～11時 ④狭山ヶ丘コミュニティセンター ④5か月～1歳6か月児と親 ④離乳食と歯の相談 ④申し込み先着16組

成人健康相談 ④随時電話

相談名	1月の実施日	時間
健康相談	25日(水)	午前
	11日(水)、18日(水)	午後
血糖値相談	16日(月)、23日(月)	午前
歯科相談	17日(火)	午前
栄養相談	5日(木)、12日(木)	午前
	19日(木)	
	26日(木)	午後
理学療法士の相談（姿勢改善・関節痛予防など）	6日(金)、13日(金)、20日(金)	午前

ステキな大人の健康食教室 1月5日(木)から電話

2月21日(火)午前10時～午後0時30分 ④64歳以下の方 ④講話「食品ロス削減！無駄なく使う料理術」、調理実習 ④申し込み先着20人（初参加優先） ④600円



ファミリー食育教室 1月5日(木)から電話

2月15日(水)午前10時～午後0時30分 ④1～18歳の子の親 ④講話「感染症に負けない！～体ぽかぽかレシピ～」、調理実習 ④申し込み先着15組（初参加優先） ④600円

聞いて納得！今すぐできる 健診結果活用講座 1月10日(火)から電話・電申

1月31日(火)午前10時～11時30分 ④1年以内に特定健診（相当する検査も可）を受診した方 ④血管年齢測定、保健師・栄養士の講話 ④申し込み先着20人 ④健診結果

健康管理課

☎2991-1811

風しん抗体検査・予防接種を受けましょう！

クーポン券をお持ちの方は、抗体検査が無料で受けられます。抗体価が低いと判定された方は、予防接種も無料で受けられます。

④昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性のうち、過去にクーポン券を使用して抗体検査を受けていない方 ④クーポン券の使用期限は令和5年3月31日(金)です。紛失された方はお問い合わせください。

がん検診の申し込みは1月31日(火)まで

検診種別	対象者
胃がん（内視鏡）	50歳以上で前年度未受診の方
大腸がん	40歳以上の方
乳がん	40歳以上で前年度未受診の女性
子宮頸がん	20歳以上の女性

④検査内容や費用などの詳細は健康ガイドとところざわ、市HPで確認。

がん検診（検診バス） 1月31日(火)までに直接・郵送・電申

3月5日(日)午前 ④40歳以上の方 ④①乳がん②大腸がん検診 ④①抽選50人②上限なし ④詳細は健康ガイドとところざわ、市HPで確認。

こころの健康支援室 ☎2991-1812

精神保健専門相談 ④要予約
1月17日(火)午後2時～5時 ④市内在住の18～65歳の方 ④精神科医の相談

思春期こころの健康相談 ④要予約
1月26日(木)午後1時～4時 ④市内在住・在学の高校生と保護者 ④精神科医の相談

つどい ④不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	1月5日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	1月11日(水)	
強迫性障害ご家族	1月10日(火)	
発達障害ご家族	1月17日(火)	

健幸ワンポイント

「冷え性」対策
～体を冷やさないコツとは～

年が明け冬本番、体の冷えが辛くなってきていませんか？「毎年のことだし…」と諦めず、原因や対策を知って早めに改善しましょう。

❯❯ 冷え性の症状とは？

手足の冷たさ以外にも、肌荒れ、むくみ、肥満、胸やけ、便秘、下痢、高齢男性では頻尿、腰痛、肩こりとして現れる場合があります。

❯❯ どうして冷え性になるの？

筋力や基礎代謝の低下、栄養（鉄分）不足、ストレスなどによる自律神経の乱れ、喫煙、女性ではホルモンバランスの乱れなどがあります。

❯❯ 4つのポイントを意識しよう

◆食事

加熱調理した温かいものを食べましょう。また、根菜類、香味野菜、香辛料は体を温める効果があるので、上手に食事に取り入れましょう。

◆運動

体を動かすと代謝が上がり、体温が上がります。ウォーキングなどの有酸素運動やストレッチ、筋力トレーニングがおすすめです。



◆リラックス

ストレスは冷えの大敵です。自身に合った解消法でストレスは溜めず、リラックスできる時間を作りましょう。

◆入浴

湯船にしっかり浸かり、体の芯まで温めましょう。手足の冷えには、手浴、足浴、半身浴も効果的です。



健康づくり支援課 ☎2991-1813

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。