



# 保健センター通信

・会場は保健センター（一部を除く）  
・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

楽しく歩いて 健康も景品もゲット!

## トコトコ健幸マイレージ

抽選は年5回。日常生活の中で、歩数に応じて貯まったポイントで景品をゲット♪適度な運動で丈夫な体づくりを!

参加は、スマホアプリなどを使って手軽にできます。申し込み方法など詳細は市HP(Qマイレージ)をご覧ください。

☎健康づくり支援課 ☎2991-1813



## 健康づくり支援課

☎2991-1813

母親学級 ☎4月4日(火)から電話・電申

### ◆栄養

☎4月21日(金)午前10時30分～午後0時30分(☎)出産予定日が6月3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）☎600円☎申し込み先着20人  
◎上の子同伴の受講不可

### ◆歯科

☎4月21日(金)午後1時15分～3時15分(☎)出産予定日が7月8日以降の妊婦☎お口の健康、歯科健診、赤ちゃんの虫歯予防☎申し込み先着20人



乳幼児健康相談 ☎4月4日(火)から電話・電申

### ◆離乳食のおはなし会

☎4月26日(火)

### ◆乳幼児の食事相談

☎4月28日(金)午前中

### ◆歯科相談

☎4月26日(火)午前中☎歯ブラシ

### ◆身体計測・相談会

☎4月27日(水)午前中☎母子手帳、バスタオル



離乳食教室 ☎4月5日(水)から電話・電申

### ◆ごっこん期

☎①5月15日(月)午前10時～11時15分(☎)令和4年11・12月生まれの乳児と親☎栄養士の講話☎申し込み先着20組

### ◆もぐもぐ期

☎5月24日(水)午前10時～11時30分(☎)令和4年9・10月生まれの乳児と親☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食☎申し込み先着20組

2歳児歯科健康教室 ☎4月4日(火)から電話・電申

☎5月11日(水)午後0時45分～1時15分(受付)☎令和2年9～3年2月生まれの幼児☎歯科診察、フッ化物塗布、歯磨き指導、エプロンシアター、栄養・育児相談☎申し込み先着30人

妊婦サロン（イルカ） ☎月初から電話

☎4月27日(水)午前10時～11時(☎)妊婦☎参加者同士の交流会☎申し込み先着10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



ファミリー食育教室★☎4月4日(火)から電話・電申

☎5月18日(水)午前10時～午後0時30分(☎)1～18歳の子どもと親☎講話「時短！簡単！朝ごはん」、調理実習☎申し込み先着16組（初参加優先）☎600円



成人健康相談 ☎随時電話

相談名	4月の実施日	時間
健康相談	5日(火)	午前
	26日(水)	午後
血糖値相談	17日(月)	午前
歯科相談	18日(火)	午前
栄養相談	6日(水)、13日(水)、20日(水)	午前
	27日(水)	午後
	リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	7日(金)、14日(金)、21日(金)

◎来所困難な方は要相談

すこやか栄養教室 ☎4月4日(火)から電話

☎4月25日(水)午前10時～午後0時30分(☎)65歳以上の方☎講話「コレステロールを下げる食事術」、調理実習☎600円☎申し込み先着24人



動いて健康！健康づくり教室 ☎随時電話

☎金曜午後1時30分～3時30分（月2回・最長6カ月）☎74歳以下で脳血管疾患・難病・整形外科疾患などによる障害がある方☎運動指導、体操、参加者の交流など☎6人



## 健康管理課

☎2991-1811

## 9価HPVワクチン(シルガード9)が定期接種の対象になります

☎平成9年4月2日～23年4月1日生まれの女性  
4月1日から無料で接種できるようになります。既に予診票がお手元にある接種希望の方は、予診票を修正してご使用ください。なお、HPVワクチンには3種類あり、原則同一のワクチンを接種することとなっています。詳細は市HP(Q、HPV ワクチン)をご覧ください。

令和5年度中に13歳になる方には夏頃に予診票を郵送します。その前に接種を希望する場合や、5年度中に12歳になる方が接種を希望する場合は、電話または市HPで予診票を申請してください。



## 四種混合ワクチンの接種開始年齢が早まります

4月1日から接種開始年齢が「生後3カ月」から「生後2カ月」に変更となります（4月1日時点）。医療機関で予約の上、接種をしてください。



こころの健康支援室 ☎2991-1812

## 精神保健専門相談 ☎要予約

☎4月18日(水)午後2時～5時(☎)市内在住の18～65歳の方☎精神科医の相談

## 思春期こころの健康相談 ☎要予約

☎4月27日(水)午後1時～4時(☎)市内在住・在学の高校生と保護者☎精神科医の相談

つどい ☎不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	4月6日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族	4月11日(火)	
強迫性障害ご家族	4月12日(水)	
発達障害ご家族	4月19日(水)	
自死遺族	4月8日(土)	午後1時～5時

## 健幸ワンポイント

### 見逃さないで！目の老化



「視力が自慢」という方でも、40歳代、50歳代になってくるとぼやけて見えたり、にじんで見えたり、時にはまぶしく感じるものが増えてきます。

これはアイフレイルと呼ばれるもので、多くの場合は、いわゆる老眼が原因です。

### 加齢により目にも衰えが

加齢により弱くなるのは、足腰だけでなく、眼球も同じです。目の衰えは中高年期に始まり、40歳以上の2人に1人は、視覚に何らかの不自由や不安を抱いているといわれています。快適な日常生活を維持し、人生を楽しむため、「見る力」を自己チェックしてみませんか？

### あなたのアイフレイルをチェック

- 目が疲れやすくなった
- 夕方になると見えにくくなることもある
- 新聞や本を長時間読むことが少なくなった
- 食事の際にテーブルを汚すことがある
- 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- まぶしく感じやすい
- まばたきしないとはっきり見えないことがある
- まっすぐの線が波打って見えることがある
- 段差や階段で危ないと感じたことがある
- 信号や道路標識を見落としたことがある



※アイフレイル啓発公式サイトより

2つ以上当てはまる人は、アイフレイルかもしれません。日頃の生活の中で目の老化に意識を向けてみましょう。

ただし、中には重大な病気が潜んでいることも。目の不調を感じたら、放置せずに一度は眼科で相談することをお勧めします。

☎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。

