



# 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（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



## 健康づくり支援課

☎2991-1813

### 母親学級 ☎6月2日(金)から電話・電申

#### ◆栄養

☎6月30日(金)午前10時30分～午後0時30分  
☎出産予定日が8月12日以降の妊婦（パートナーも可）  
☎妊娠中の食生活、試食☎申し込み先着20人  
費600円◎上の子同伴の受講不可

#### ◆歯科

☎6月30日(金)午後1時15分～3時15分  
☎出産予定日が9月16日以降の妊婦  
☎お口の健康について、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防☎申し込み先着20人

### 乳幼児健康相談 ☎6月2日(金)から電話

#### ◆離乳食おはなし会

☎6月27日(火)

#### ◆乳幼児の食事相談

☎6月19日(月)午前中

#### ◆歯科

☎6月27日(火)午前中  
☎歯ブラシ



### 身体計測・相談会 ☎6月2日(金)から電申のみ

☎6月22日(木)午前中  
☎母子健康手帳、バスタオル、オムツなど

### 離乳食教室 ☎6月5日(月)から電話・電申

#### ◆ごっこん期

☎7月14日(金)午前10時～11時15分  
☎令和5年1月～2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

☎7月20日(木)午前10時～11時30分  
☎令和4年11月～12月生まれの乳児と親  
☎栄養士と歯科衛生士の講話、試食☎申し込み先着20組



#### ◆かみかみ期料理教室

☎6月21日(水)午前10時～午後0時30分  
☎令和4年7月～8月生まれの乳児と親  
☎栄養士の講話、おんぶでの調理実習、試食☎申し込み先着20組  
費300円

### 2歳児歯科健康教室 ☎6月2日(金)から電話・電申

☎7月3日(月)午後0時45分～1時15分（受付）  
☎令和2年11月～3年4月生まれの幼児  
☎歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、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

☎6月22日(木)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



### ステキな大人の健康食教室★☎6月2日(金)から電話・電申

☎7月12日(水)午前10時～午後0時30分  
☎64歳以下の方  
☎講話「肝臓に優しい食生活～中性脂肪とアルコール」、調理実習・試食☎申し込み先着24人（初めての方を優先）  
費600円



### 成人健康相談 ☎随時電話

相談名	6月の実施日	時間
健康相談	7日(水)	午前
	28日(水)	午後
血糖値相談	19日(月)	午前
歯科相談	13日(火)	午前
栄養相談	1日(木)、8日(木)、15日(木)、29日(木)	午前
	22日(木)	午後
理学療法士による相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	2日(金)、9日(金)、16日(金) ◎来所困難な方は要相談	午前

### ファミリー食育教室★☎6月2日(金)から電話・電申

☎7月13日(木)午前10時～午後0時30分  
☎1～18歳のお子さんの親  
☎講話「夏を乗り切る食生活～美味しく食べよう夏野菜～」、調理実習・試食☎申し込み先着15組（初めての方を優先）  
費600円



### 歯周病予防教室★☎6月2日(金)から電話

☎7月12日(水)午後1時30分～3時30分  
☎歯科医師による歯肉の健康チェック  
☎歯周病予防に関心のある方☎申し込み先着30人



## 健康管理課

☎2991-1811

### がん集団検診申し込みは6月15日(木)まで

☎電申・窓口・健康ガイド  
付属のはがきで申し込み  
☎胃がん(バリウム)・肺がん検診◎各種健診の詳細は健康ガイドまたは市HPをご覧ください。



### こころの健康支援室 ☎2991-1812

#### 精神保健専門相談 ☎要予約

☎6月20日(水)午後2時～5時  
☎18～65歳までの市民の方  
☎精神科医による相談

#### 思春期こころの健康相談 ☎要予約

☎6月29日(木)午後1時～4時  
☎市内在住・在学の高校生とその保護者  
☎精神科医による相談

#### つどい ☎不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人	6月 7日(水)	
うつ病ご家族（精神科医参加）	6月 1日(木)	午前10時～正午
強迫性障害ご家族	6月 6日(火)	
自死遺族	6月10日(土)	午後1時～5時
発達障害ご家族	6月21日(水)	午前10時～正午

## 健幸ワンポイント

### 歯ぎしり・かみしめに注意！ ～ブラキシズム～

朝、目覚めたときに奥歯や顎が痛い、家族から歯ぎしりを指摘された、などの経験はありませんか。歯ぎしりやかみしめなどの行動の総称である「ブラキシズム」は、寝ている時だけでなく、目覚めている時にも無意識に行っていることが多く、音のしない場合もあるため、気が付かないうちに歯や顎に悪い影響をもたらすことがあります。



#### ▶▶ ブラキシズムの症状は？

睡眠時に起こる場合と覚醒時に起こる場合に分類され、歯ぎしり、かみしめ、上下の歯をカチカチと接触させる症状などがあります。近年、これらの症状のある人が増えていると言われていますが、コロナ禍で在宅ワークが増え、会話をする機会が減ったり、スマートフォンの使用などにより、うつむく姿勢が増えたりしたことも要因と考えられています。

#### ▶▶ 歯に与える影響は？

ブラキシズムが習慣化すると歯が割れる、すり減るだけでなく、顎関節症や知覚過敏、歯周病を悪化させることにもつながります。

#### ▶▶ ブラキシズムの症状があったら



緊張や集中している時は、リラックスしてひと呼吸おこなうなど、ストレスをためないようにしましょう。また、歯や顎に違和感があった場合は、かかりつけ歯科医に相談することをお勧めします。

保健センターでは歯科に関する教室や相談を行っています。お気軽にお問い合わせください。



成人歯科健康教室はこちら

☎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。