



みんなのすこやか通信

・会場は保健センター（出張事業除く）
〒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
・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



▲保健センター



▲こども家庭センター

保健センター

健康管理課 ☎ 2991-1811

結核検診の申し込み受け付け中

☎8月25日(月)までに直接・電話・FAX・☎申
☎9月24日(水)午後1時30分～2時30分 ☎15
歳以上で胸部X線検査を受診する機会がない
方☎申し込み先着100人

留意事項 ▶定員に達し次第終了▶検診バス
で実施▶ボタンや金具などがない上着で受診
(検診着の貸し出しなし) ▶結果は後日郵送

こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

こころの健康講座

☎8月6日(水)までに直接・電話・
☎申 ☎8月13日(水)午後2時～4時
☎講座「思春期の悩みと自傷～助
けてが言えないこどもに向き合う～」講国立
精神神経医療研究センター・松本俊彦さん☎
申し込み先着100人

精神保健専門相談 ☎要予約

☎8月12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

☎8月21日(水)午後1時～4時
☎市内在住・在学の高校生と
その保護者☎精神科医の相談

つどい ☎不要

つどい	8月の開催日	時間
うつ病ご本人	5日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族 (精神科医参加)	7日(木)	
強迫性障害	6日(水)	
発達障害	20日(水)	
自死遺族	16日(土)	午後1時～5時

健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

各事業へのお申込みは電子申請が便利

★はトコトコ健康マイレージ
のポイント対象です。



ステキな大人の健康食教室★

☎8月4日(月)から電話・☎申☎9月10日(水)午前
10時～午後0時30分 ☎64歳以下の方☎講話
「今から始める認知症を予防する食事」、調理実
習☎700円

ファミリー食育教室★ ☎8月4日(月)

☎申 ☎9月26日(金)午前10時～午後0時30分 ☎1～
18歳の子の保護者☎講話「キャンプにも役立
つ！サバイバル食」、調理実習☎700円

男性料理教室 ☎8月4日(月)から電話・☎申

☎9月～令和8年2月までの間で月1
回(いずれも水曜)／午前9時30分～
午後0時30分 ☎65歳以上の方で料
理初心者の方(全6回参加できる
方)☎生活習慣病予防に関する栄養
講話、簡単な調理実習☎各回700円



元気歯つらつ教室★

☎8月5日(火)から電話・☎申
☎9月10日(水)・24日(水)各日午後1時
30分～3時30分 ☎65歳以上で2日間
参加できる方☎口の機能向上に関す
る講話、口の体操など



成人健康相談 ☎随時電話

相談名	8月の実施日	時間
健康相談	6日(水)、18日(月)	午前
	27日(水)	午後
歯科相談	26日(水)	午前
栄養相談	7日(木)、21日(木)、 28日(木)	午前
理学療法士の相談	1日(金)、8日(金)、 22日(金)	午前

ヘルスアップ講座★

☎月初から電話・☎申☎9月2日(火)午前10時～11
時30分 ☎足指筋力測定、講話、体操など☎20人

健幸ウォーキング教室★

☎月初から電話・☎申☎9月13日(土)午
前10時～正午☎20人(初回優先) ☎運
動制限がない方☎講話、運動指導



からだ改善！健康応援講座★

☎月初から電話・☎申☎9月1日(月)・8
日(月)各日午後2時～3時30分 ☎健診結
果の見方、栄養の講話☎20人



こども家庭センター

母子保健 ☎ 2991-1817

乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児(個別)
☎市内協力医療機関
◆1歳6か月・3歳児(集団)
☎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

身体測定・相談会 ☎8月5日(火)
から☎申☎8月28日(水)午前中



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン

☎8月6日(水)から☎申☎8月26日(水)



両親学級

☎8月28日(木)から☎申☎9月27日(土) ☎妊婦サロン
・両親学級

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎8月5日(火)から ▶①②…☎申
▶③…電話・☎申▶④⑤⑥…電話

①産後ママクッキング

☎9月19日(金)☎令和7年5～6月生 ▲事業一覧
まれの子と母親☎調理実習☎700円



②離乳食教室 ◎()は誕生年月です。

対象	9月の開催日
ごっくん期(令和7年3～4月)	11日(木)
もぐもぐ期(7年1～2月)	5日(金)・※24日(水)
ばくばく期(6年6～9月)	16日(火)

※24日(水)は所沢まちづくりセンターで実施します。

③2歳児歯科健康教室 ☎9月8日(月)☎2
歳3～8か月☎歯科健診、フッ化物塗布など

④離乳食のおはなし会 ☎8月29日(金)

▶ばくばく期…午前10時から▶かみかみ期
…10時30分から▶もぐもぐ期…午後1時
から▶ごっくん期…2時から

⑤乳幼児の食事相談 ☎9月4日(水)午前中

⑥歯科相談 ☎8月29日(金)午前中☎歯ブラシ

健幸

ワンポイント



アルコールとの付き合い方



毎日暑い日が続く、
お酒がおいしく感じ
る季節。ストレス解
消や日々の楽しみにな
りますが、過度の
飲酒は肥満や高血圧
だけではなく、認知症発症などのリスクも
高まります。また、高齢期になると、体内
の水分量の減少などにより少量のアルコール
でも酔いやすくなるので注意が必要です。

》適正とされている飲酒量は？

1日の飲酒量の目安は「純アルコール量」
で、男性は20g、女性は10g程度です。
純アルコール20gとは、ビールのロング
缶1本(500ml)、日本酒1合(180ml)、
ワイングラス2杯(200ml)程度の量です。

》体に優しいお酒との付き合い方

①ゆっくりと食事をしながら飲む

空腹で飲む場合と
比べ、胃への負担を
減らし、血中アル
コール濃度の上昇ス
ピードを抑えること
ができます。



②飲酒しない日を作る

毎日の飲酒は、肝
臓や胃、腸などの消
化器に負担がかかり
ます。週に2日程度
飲酒しない日を作り
ましょう。



③あらかじめ決めた量を飲む

つい飲み過ぎてしまうことのないように
適正量を目安として、飲む量を決めてから
飲み始めましょう。

健康で、より楽しくお酒を飲めるように、
できることから取り組んでみましょう。

☎健康づくり支援課☎ 2991-1813