



保健センター通信

・会場は保健センター(出張相談を除く)
・乳幼児向けは母子手帳を持参
・健康ガイドや市HPからも事業案内が確認できます



健康づくり支援課の事業

☎ 2991-1813

母親学級 申 5月2日(月)から電話・電申

◆マタニティクラス

☑ 5月30日(月)午前9時30分～11時30分 出産予定日が7月12日以降の妊婦(パートナーも可) 妊婦マタニティライフ、ママ友づくり、赤ちゃんのお世話体験 定申し込み先着40人 上の子を連れての受講不可

◆母親学級歯科

☑ 5月24日(火)午後1時15分～3時15分 出産予定日が8月10日以降の妊婦 妊婦お口の健康、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防 定申し込み先着25人



乳幼児健康相談 申 5月2日(月)から電話

- ◆離乳食 ☑ 5月23日(月)午前中
- ◆食事 ☑ 5月6日(金)午前中
- ◆歯科 ☑ 5月27日(金)午前中 歯ブラシ

離乳食教室 申 5月6日(金)から電話・電申

◆ごっくん期

☑ 6月9日(木)または22日(火)いずれも午前10時～11時15分 平成27年12月～28年1月生まれの乳児と親 栄養士の講話、試食 定いずれも申し込み先着30組

◆もぐもぐ期

☑ 6月15日(火)午前10時～11時30分 平成27年10月・11月生まれの乳児(原則第1子)と親 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定申し込み先着35組

◆ぱくぱく期

☑ 6月21日(火)午前10時～11時30分 平成27年3月・4月生まれの幼児と親 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定申し込み先着30組

産後ママクッキング 申 5月2日(月)から電話・電申

☑ 5月12日(木)午前10時～正午 平成28年1月・2月生まれの乳児と母親 母乳に良い食事、離乳食の講話、調理実習 定申し込み先着25組 500円



2歳児歯科健康教室 申 5月2日(月)から電話・電申

☑ 6月2日(木)または13日(月)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) 平成25年11月・12月生まれの幼児 診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 定いずれも申し込み先着50人

子育てサロン「たんぽぽ」 申 不要

☑ 5月25日(火)午前10時～11時30分 体重2,000g未満で生まれた乳幼児と親 交流会

子育てサロン「ひばりっこ」 申 不要

☑ 5月18日(火)午前10時～11時30分 40歳代で妊娠・出産し初参加の方(妊娠中も可) 交流会

出張離乳食と歯のおはなしサロン 申 不要

☑ 5月18日(火)午前10時～11時 狭山ヶ丘コミュニティセンター 5カ月～1歳6カ月児と親 栄養士・歯科衛生士の相談 歯ブラシ



乳幼児健康診査

(4・10か月、1歳6か月、3歳児)
▶健康診査日の2週間前までに健診票を郵送▶転入などで受け取っていない場合は連絡▶日程は健康ガイドとことざわで確認

出張乳幼児健康相談 申 不要

☑ 身体計測、健康相談 車での来場不可
◆所沢まちづくりセンター
☑ 5月13日(金)午前9時30分～10時30分(受付)
◆柳瀬まちづくりセンター
☑ 5月20日(金)午前9時30分～10時30分(受付)

優しい健康食教室 申 5月2日(月)から電話

◆男性対象
☑ 6月7日(火)午前9時30分～午後0時30分
◆女性対象
☑ 6月8日(水)午前9時30分～午後0時30分
共通事項 65歳以上の方 テーマ腎臓病予防の食事 講話「腎臓にやさしい食生活」、調理実習 定申し込み先着36人(初参加優先) 500円

ステキな大人の健康食教室 申 5月2日(月)から電話

☑ 6月16日(木)午前9時30分～午後0時30分 64歳以下の方 テーマ腎臓病予防の食事 講話「腎臓にやさしい食生活」、調理実習 定申し込み先着36人(初参加優先) 500円

ファミリー食育教室 申 5月2日(月)から電話

☑ 6月23日(木)午前10時～午後0時30分 1～18歳のお子さんの親 講話「噛むってすごい」、調理実習 定申し込み先着15人(初参加優先) 500円

成人歯科健康教室 申 5月2日(月)から電話

☑ 5月26日(木)午後1時30分～3時30分 テーマ歯周病が及ぼす全身への影響 講話、相談、唾液潜血検査、歯磨き実習 定申し込み先着20人



成人健康相談 申 5月2日(月)から電話

◆健康相談
☑ 5月11日(火)または18日(火)または6月1日(火)いずれも午前中 生活習慣病の予防や健診結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩み
◆歯科相談
☑ 毎週火曜日午前中 歯周病予防、入れ歯の手入れ方法
◆栄養相談
☑ 毎週木曜日午前中 生活習慣病の予防、バランスの良い食事
◆気になる血糖値相談
☑ 5月9日(月)または23日(月)いずれも午前中 血糖値が高めの方の食事、運動習慣の見直し
◆リハビリ相談
☑ 5月13日(金)または20日(金)または27日(金)いずれも午前中 ひざ・股関節・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善リハビリ



出張健康相談 申 不要

☑ 食事や運動の方法、検査値の見方、血圧・体脂肪測定 車での来場不可
◆狭山ヶ丘コミュニティセンター
☑ 5月10日(火)午後1時30分～3時(受付)
◆山口まちづくりセンター
☑ 5月11日(水)午後1時30分～3時(受付)

健康管理課の事業

☎ 2991-1811

B C G 集団接種 申 不要

☑ 5月26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) 母子手帳、体温計、予診票

結核検診(無料) 申 不要

☑ 5月23日(月)午後1時15分～2時 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 〇ボタンや金具の付いていない上着で受診

◆こころの健康支援室からのお知らせ◆

▶うつ病・強迫性障害のつらい 申 不要

つらい	開催日	開催時間
うつ病夜の部	5月13日(金)	午後7時～8時30分
強迫性障害	5月16日(月)	
うつ病ご家族(精神科医師も参加)	5月17日(火)	午前10時～正午
うつ病ご本人	5月18日(水)	

▶発達障害ご家族のつらい 申 不要

つらい	開催日	開催時間
中学生まで	5月25日(火)	
高校生以上	5月26日(水)	午前10時～正午
知的障害	5月27日(木)	

問 こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

健幸 ワンポイント 『五月病』

進学、就職、引っ越しなど、環境が大きく変わる4月は、身体的・精神的に疲れの原因、ストレスが溜まりやすくなっています。5月になり、気持ちが切れて活力が湧かなくなっていないですか!?これが俗にいう「五月病」です。

通常は一過性ですが、生活に支障が出るような症状が出たら要注意!症状が1カ月以上続くときは、専門家に相談しましょう。

◆注意したいSOSのサイン

- ▶やる気が出ない、気分が沈む
- ▶不安になる、そわそわする、イライラする
- ▶眠れない、食欲がない、頭痛、腹痛、だるい



▶お酒やたばこの量が増える、つい食べ過ぎる

◆対処法アドバイス♪

まずは**休養**。質の良い睡眠のために、規則正しい生活を送りましょう。

そして**気分転換**。散歩したり、ゆっくりお風呂に入ったり、音楽を聴いたり…。自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

ストレス解消に効果的な**食事**も大切です。

- ▶**ビタミンC**…抗ストレスビタミンと呼ばれています。キャベツ、トマト、グレープフルーツなどに多く含まれています。
- ▶**ビタミンB1**…情緒を安定させる作用があり、豚肉や卵、牛乳に多く含まれています。
- ▶**セロトニン**…ゆううつな気分を防ぎます。バナナ、ナッツ、大豆製品、赤身魚はセロトニンを生成する成分を含んでいます。

◆こころの体温計でストレスチェック

簡単な質問に答えてストレス状況と落ち込み度を知ることができる「こころの体温計」を市HPで利用できます。ストレスを溜めすぎないために、こころの体温計で自分のこころをチェックしましょう。



▶市HP(Qこころの体温計)

▶QRコード



問 健康づくり支援課 ☎ 2991-1813