



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



〒359-0025 上安松 1224-1 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 (土・日曜日、祝休日、年末年始は休み) ☎2995-1178

健康づくり支援課の事業

☎ 2991-1813

母親学級 申 9 月 1 日(木)から電話・電申

◆マタニティクラス

☎ 9 月 26 日(月)午前 9 時 30 分～11 時 30 分 対 出産予定日が 11 月 7 日以降の妊婦 (パートナーも可)
☎ 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

◆歯科

☎ 9 月 26 日(月)午後 1 時 15 分～3 時 15 分 対 出産予定日が 12 月 13 日以降の妊婦 ☎ 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 9 月 1 日(木)から電話

◆離乳食 ☎ 9 月 28 日(水)午前中

◆食事 ☎ 9 月 12 日(月)午前中

◆かみかみ期 ☎ 9 月 23 日(金)午前中

◆歯科 ☎ 9 月 21 日(水)午前中 歯ブラシ

離乳食教室 申 9 月 2 日(金)から電話・電申

◆ごっくん期

☎ 10 月 7 日(金)または 28 日(金)いずれも午前 10 時～11 時 15 分 対 平成 28 年 4・5 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

☎ 10 月 19 日(水)午前 10 時～11 時 30 分 対 平成 28 年 2・3 月生まれの乳児と親 (原則第 1 子) ☎ 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

☎ 10 月 27 日(木)午前 10 時～11 時 30 分 対 平成 27 年 7・8 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

2 歳児歯科健康教室 申 9 月 1 日(木)から電話・電申

☎ 10 月 3 日(月)または 24 日(月)いずれも午後 0 時 50 分～1 時 10 分 (受付) 対 平成 26 年 3・4 月生まれの幼児 ☎ 歯科診察、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

産後ママクッキング 申 9 月 1 日(木)から電話・電申

☎ 9 月 8 日(木)午前 10 時～午後 0 時 30 分 対 平成 28 年 5・6 月生まれの乳児と母親 ☎ 講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、調理実習 定申し込み先着 25 組 費 500 円

乳幼児健康診査

(4 か月・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ろざわで確認

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

◆保健センター

☎ 9 月 15 日(木)午前 9 時 30 分～10 時 30 分 (受付)

◆小手指公民館分館

☎ 9 月 30 日(金)午前 9 時 30 分～10 時 30 分 (受付)

◆吾妻まちづくりセンター

☎ 10 月 4 日(水)午前 9 時 30 分～10 時 30 分 (受付)

子育てサロン「ひばりっこ」 申 不要

☎ 9 月 21 日(水)午前 10 時～11 時 30 分 対 40 歳代で妊娠・出産し、初めて参加する方 (妊娠中も可) ☎ 参加者同士の交流会

子育てサロン「たんぽぽ」 申 不要

☎ 9 月 27 日(水)午前 10 時～11 時 30 分 対 体重 2,000g 未満で生まれた乳幼児と親 ☎ 参加者同士の交流会

成人健康相談 申 9 月 1 日(木)から電話

◆健康相談

☎ 9 月 7 日(水)または 21 日(水)または 10 月 5 日(水)いずれも午前中 ☎ 生活習慣病の予防、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

☎ 9 月 12 日(月)または 26 日(月)または 10 月 3 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

☎ 9 月 9 日(金)または 23 日(金)または 30 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・改善のためのリハビリ



成人歯科健康教室 申 9 月 1 日(木)から電話

☎ 9 月 29 日(水)午後 1 時 30 分～3 時 30 分 テーマからはじめるアンチエイジング ☎ 講話、歯科相談、口周りのエクササイズ、効果的な歯磨きの実習 定申し込み先着 20 人

出張成人健康相談 申 不要

☎ 食事や運動の方法、健診結果の見方、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

☎ 10 月 4 日(水)午後 1 時 30 分～3 時 (受付)

◎ 健康ガイド掲載の 9 月分は工事のため中止

◆山口まちづくりセンター

☎ 9 月 14 日(水)午後 1 時 30 分～3 時 (受付)

ファミリー食育教室 申 9 月 1 日(木)から電話

☎ 10 月 20 日(木)午前 10 時～午後 0 時 30 分 対 1～18 歳のお子さんの親 テーマ家族みんなで食べよう ☎ 講話「秋の味覚を味わう」、調理実習 定申し込み先着 15 組 (初参加優先) 費 500 円

優しい健康食教室 申 9 月 1 日(木)から電話

◆男性対象

☎ 10 月 5 日(水)午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分

◆女性対象

☎ 10 月 4 日(水)午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分 対 65 歳以上の方 テーマ肥満症予防の食事 ☎ 講話「美味しいヘルシーメニューのポイント」、調理実習 定申し込み先着 36 人 (初参加優先) 費 500 円



ステキな大人の健康食教室 申 9 月 1 日(木)から電話

☎ 10 月 13 日(木)午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分 対 64 歳以下の方 テーマ肥満症予防の食事 ☎ 講話「美味しいヘルシーメニューのポイント」、調理実習 定申し込み先着 36 人 (初参加優先) 費 500 円

気軽にシェイプ運動教室 申 9 月 1 日(木)から電話

☎ 9 月 29 日(水)午前 10 時～11 時 10 分 対 40～74 歳で血圧 160mmHg 未満 / 95mmHg 未満、運動制限のない方 ☎ 脂肪燃焼のための簡単な運動実技 定申し込み先着 20 人



健康管理課の事業

☎ 2991-1811

結核検診 (無料) 申 不要

☎ 9 月 26 日(月)午後 1 時 15 分～2 時 対 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 ☎ ボタンや金具の付いていない上着で受診

BCG 集団接種 申 不要

☎ 9 月 29 日(木)午前 9 時 30 分～10 時 30 分、午後 1 時 30 分～2 時 30 分 (受付) 対 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

◆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	9月16日(金)	午後7時～8時30分
うつ病ご本人	9月26日(月)	午前10時～正午
強迫性障害 (精神科医師も参加)	9月27日(火)	
うつ病ご家族	9月28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	9月13日(火)	午前10時～正午
高校生以上	9月16日(金)	
知的障害	9月30日(金)	

☎ こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

健幸 ワンポイント

『今日からできる健康づくり!』

9 月は健康増進普及月間。生活習慣病の特性や生活習慣の改善 (運動・食事・禁煙など) の知識を深め、健康づくりを実践しましょう! 毎日忙しい方でも、今日からできる健康づくりのポイントをお知らせします。

1 に運動

- ▶ 今よりも 1,000 歩 (約 10 分) 多く歩く
- ▶ 買い物の時に遠回りして歩く

2 に食事

- ▶ よくかんで食べる
- ▶ 野菜料理を 1 食 1 皿は食べる

しっかり禁煙

禁煙が難しい人は、減煙から始めてみませんか? 「やめたいけどやめられない」という人は、禁煙外来の受診をお勧めします。

最後に薬

生活習慣の見直しだけで健康状態の改善が難しい場合には、かかりつけの医師に相談することも大切です。

自分の健康状態を把握する

年に 1 回は健康診断を受けましょう。自宅でも体重や血圧を測定・記録することで、健康状態を把握できます。測定時は、時間や条件をそろえることが大切です。

来て、見て、測って、自分のからだを知ろう! 健康増進普及月間イベント

保健センターの職員が出張し、健康づくりのイベントを開催します。普段健康を気にしている人もあまり気にしていない人も、お気軽にお立ち寄りください!

☎ 会場 9 月 26 日(月)・27 日(火)午前 9 時～午後 4 時 / 市役所 1 階市民ホール

- ☎ 対 保健センター職員による健康相談 ▶ 骨密度測定 (27 日(火)のみ) ▶ 血管年齢測定 ▶ 棒反応テスト ▶ ヘルシーおやつを試食など

☎ 健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

