



# 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 3 月 1 日(水)から電話・電申

#### ◆マタニティクラス

☎ 3 月 21 日(水)午前 9 時 30 分～11 時 30 分 ☎ 出産予定日が 5 月 2 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 ☎ 申し込み先着 40 人 ☎ 上の子連れでの受講不可



#### ◆歯科

☎ 3 月 24 日(金)午後 1 時 15 分～3 時 15 分 ☎ 出産予定日が 6 月 10 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 25 人

### 乳幼児健康相談 申 3 月 1 日(水)から電話

#### ◆離乳食 ☎ 3 月 13 日(月)午前中

#### ◆食事 ☎ 3 月 22 日(水)午前中

#### ◆かみかみ期 ☎ 3 月 17 日(金)午前中

#### ◆歯科 ☎ 3 月 22 日(水)午前中 ☎ 歯ブラシ

### 離乳食教室 申 3 月 2 日(木)から電話・電申

#### ◆ごっくん期

☎ 4 月 6 日(水)または 24 日(月)いずれも午前 10 時～11 時 15 分 ☎ 平成 28 年 10・11 月生まれの乳児と親 ☎ 栄養士の講話、試食 ☎ いずれも申し込み先着 30 組

#### ◆もぐもぐ期

☎ 4 月 20 日(木)午前 10 時～11 時 30 分 ☎ 平成 28 年 8・9 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 ☎ 申し込み先着 35 組

### 産後ママクッキング 申 3 月 1 日(水)から電話・電申

☎ 3 月 9 日(水)午前 10 時～午後 0 時 30 分 ☎ 平成 28 年 11・12 月生まれの乳児と母親 ☎ 産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食の講話、調理実習 ☎ 申し込み先着 25 組 ☎ 500 円

### 2 歳児歯科健康教室 申 3 月 1 日(水)から電話・電申

☎ 4 月 6 日(水)または 19 日(水)いずれも午後 0 時 50 分～1 時 10 分 (受付) ☎ 平成 26 年 9・10 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 ☎ いずれも申し込み先着 50 人

### 子育てサロン「難聴の子と親の会」申 不要

☎ 3 月 10 日(金)午前 10 時～11 時 30 分 ☎ 難聴の乳幼児と親 ☎ 参加者同士の交流会

### 子育てサロン「たんぽぽ」申 不要

☎ 3 月 22 日(水)午前 10 時～11 時 30 分 ☎ 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



### 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

#### ◆新所沢東まちづくりセンター

☎ 3 月 1 日(水)午前 9 時 30 分～10 時 30 分 (受付)

#### ◆小手指まちづくりセンター

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

### 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ろざわで確認

### 成人健康相談 申 3 月 1 日(水)から電話

#### ◆健康相談

☎ 3 月 1 日(水)または 15 日(水)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、入れ歯の手入れの方法

#### ◆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

☎ 3 月 13 日(月)または 27 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

☎ 3 月 10 日(金)または 24 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



### 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

☎ 3 月 7 日(水)午後 1 時 30 分～3 時 (受付)

#### ◆山口まちづくりセンター

☎ 3 月 8 日(木)午後 1 時 30 分～3 時 (受付)

### ファミリー食育教室 申 3 月 1 日(水)から電話

☎ 4 月 27 日(水)午前 10 時～午後 0 時 30 分 ☎ 1～18 歳のお子さんの親 ☎ テーマお弁当作りのコツ ☎ 講話「旬の物を食べて健康に」、調理実習 ☎ 申し込み先着 15 組 (初参加優先) ☎ 500 円

### 優しい健康食教室 申 3 月 1 日(水)から電話

☎ 65 歳以上の方 ☎ テーマ痛風予防の食事 ☎ 講話「尿酸値を上げない食生活」、調理実習 ☎ 申し込み先着 36 人 (初参加優先) ☎ 500 円



#### ◆男性対象

☎ 4 月 12 日(水)午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分

#### ◆女性対象

☎ 4 月 11 日(火)午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分

### ステキな大人の健康食教室 申 3 月 1 日(水)から電話

☎ 4 月 19 日(水)午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分 ☎ 64 歳以下の方 ☎ テーマ痛風予防の食事 ☎ 講話「尿酸値を上げない食生活」、調理実習 ☎ 申し込み先着 36 人 (初参加優先) ☎ 500 円

### 気軽にシェイプ運動教室 申 3 月 1 日(水)から電話

☎ 3 月 10 日(金)午前 10 時～11 時 10 分 ☎ 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 ☎ 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

☎ 3 月 6 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 ☎ ボタンや金具の付いていない上着で受診

### B C G 集団接種 申 不要

☎ 3 月 23 日(水)午前 9 時 30 分～10 時 30 分、午後 1 時 30 分～2 時 30 分 (受付) ☎ 母子手帳、体温計、予診票 ☎ 1 歳に至るまでの方 (標準接種期間は生後 5～7 カ月)

### 子どもの予防接種週間

☎ 3 月 1 日(水)～7 日(火)

母子手帳で未接種の予防接種を確認し、4 月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。期間中、土・日曜日にも予防接種を受けられる医療機関があります。市HP (Q 乳幼児予防接種) でご確認ください。

### 麻しん風しん混合予防接種

☎ ▶ 第 1 期…生後 12～24 カ月 (2 歳の誕生日前日まで) ▶ 第 2 期…平成 22 年 4 月 2 日～23 年 4 月 1 日生まれ (小学校就学前の 1 年間)

◎ 第 2 期対象の方は、3 月 31 日(金)までに接種してください。協力医療機関は、市HP (Q 乳幼児予防接種) でご確認ください。

## ◆こころの健康支援室からのお知らせ◆

### ▶ うつ病・強迫性障害のつどい 申 不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病夜の部	3 月 10 日(金)	午後 7 時～8 時 30 分
うつ病ご本人	3 月 13 日(月)	
強迫性障害 (精神科医師も参加)	3 月 14 日(火)	午前 10 時～正午
うつ病ご家族	3 月 15 日(水)	

☎ こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

▶ 「発達障害家族のつどい」の会場などを変更 発達障害家族のつどいのうち、未就学から 18 歳未満のグループは、4 月から松原学園が担当し、会場がこども支援センター (こどもと福祉の未来館内/泉町) に変更となります。

☎ 松原学園 ☎ 2990-3488

## 健幸 ワンポイント

### 『スマート・ライフ・プロジェクト』

人生の最後まで、元気に健康で楽しく生活を送ることを目指す生活習慣病予防プロジェクト「スマート・ライフ・プロジェクト」。健康寿命を延ばすために 3 つのアクション 1 (プラスワン) を実践しましょう!

#### ① 適切な運動

大人の平均的な歩数は 1 日 7,000 歩ほど。目標とされる 8,000～9,000 歩には、あと 1,000 歩足りませんが、10 分だけ長く歩くとプラス 1,000 歩に! 自分に合った方法を選び、楽しみながらマイペースで行うことが、運動を継続させるコツです。



#### ② 適切な食生活

日本人は、1 日 280g の野菜を摂っていますが、目標の 350g まであと 70g! トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分。野菜メニューが不足しがちな朝食や昼食にもう 1 品野菜のおかずを加えてみましょう。

#### ③ 禁煙

病気のリスクが減るだけでなく、食事がおいしく感じる、免疫機能が正常になる、肌がキレイになる、骨の健康が改善するなどの効果があります。

#### プラスワン! 健診・検診の受診

病気の早期発見は、早期の治療・回復につながります。早く気付くために「健診 (特定健診など)」や「検診 (がん検診など)」を受けましょう。

保健センターでは、健診受診後の食事や生活の見直しなどの相談ができます。ぜひご利用ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎ 2991-1813