



保健センター通信

・会場は保健センター（出張相談除く）
・乳幼児向けは母子健康手帳を持参
・健康ガイドや市からも事業案内が
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、祝休日、年末年始は休み）☎2995-1178

健康づくり支援課

☎ 2991-1813

母親学級 申★電話・電申

◆栄養

☎10月18日(木)午前10時～午後0時30分☎出産予定日が11月30日以降の妊婦（パートナーも可）
☎妊娠中の食生活（ランチ付き）費500円☎申し込み先着20人☎上の子を連れての受講不可

◆歯科

☎10月24日(木)午後1時15分～3時15分☎出産予定日が平成30年1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



両親学級 申10月4日(木)～10日(木)に電話・電申

☎10月28日(土)午前9時45分～正午☎出産予定日が12月10日以降の初産婦とパートナー☎沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操☎抽選24組



乳幼児健康相談 申★電話

- ◆離乳食のおはなし会☎10月23日(月)または11月1日(木)
- ◆乳幼児の食事相談☎10月24日(木)午前中
- ◆歯科☎10月23日(月)または11月1日(木)いずれも午前中☎歯ブラシ

離乳食教室 申10月5日(木)から電話・電申

◆ごっこん期

☎11月20日(月)または27日(月)いずれも午前10時～11時15分☎平成29年5・6月生まれの乳児と親☎栄養士の講話、試食☎各日申し込み先着30組

◆もぐもぐ期

☎11月17日(金)午前10時～11時30分☎平成29年3・4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☎申し込み先着35組

◆かみかみ期料理教室

☎10月26日(木)午前10時～午後0時30分☎平成28年11・12月生まれの乳児と親☎おんぶをしての調理実習、講話、試食☎申し込み先着25組☎費200円

2歳児歯科健康教室 申電話・電申

☎11月2日(木)または21日(木)いずれも午後0時50分～1時10分（受付）☎平成27年4・5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☎各日申し込み先着50人

子育てサロン 申不要

☎参加者同士の交流会

◆たんぼぼ

☎10月4日(木)午前10時～11時30分☎体重2,000g未滿で生まれた乳幼児と親

◆イルカ

☎10月27日(金)午前10時～11時30分☎妊婦



出張乳幼児健康相談 申不要

☎身体計測、健康相談☎車の来場不可

◆山口まちづくりセンター

☎10月13日(金)午前9時30分～10時30分（受付）

◆新所沢東まちづくりセンター

☎10月27日(金)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▶日程は健康ガイドで確認

成人健康相談 申★電話

相談	実施日（いずれも午前）
健康相談	10月4日(木)・18日(木)
血糖値相談	10月16日(月)・23日(月)
歯科相談	10月30日(月)
栄養相談	10月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)
リハビリ相談（膝痛・腰痛予防）	10月13日(金)・27日(金)

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

◆富岡まちづくりセンター

☎10月18日(木)午前9時30分～11時30分（受付）



優しい健康食教室 申★電話

☎65歳以上の方テーマ糖尿病予防の食事☎講話「血糖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）費500円

◆男性対象

☎11月7日(木)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

☎11月8日(木)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★電話

☎11月15日(木)午前9時30分～午後0時30分☎64歳以下の方テーマ糖尿病予防の食事☎講話「血糖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）費500円

ファミリー食育教室 申★電話

☎11月30日(木)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子どもの親テーマおやつと飲み物☎講話「からだに優しいおやつ」、調理実習☎申し込み先着15組（初参加優先）費500円

成人歯科健康教室 申★電話

☎11月8日(木)午後1時30分～3時30分テーマちょっと気になる口臭☎講話、歯科相談、唾液潜血検査、効果的な歯磨きの実習☎申し込み先着20人

気軽にシェイプ運動教室 申★電話

☎10月19日(木)午前10時～11時10分☎市民体育館☎40～74歳で血圧160mmHg未滿/95mmHg未滿、運動制限のない方テーマ姿勢☎脂肪燃焼のための簡単な運動実技☎申し込み先着20人

健診結果説明会（追加開催） 申電話・電申

☎10月30日(月)午前9時15分～10時15分、午前10時30分～11時30分☎平成29年度内に特定健診（特定健診に相当する健診・検査も可）を受診した方☎健診結果の見方、保健師の生活習慣病予防講話☎健診結果が分かるもの☎申し込み先着40人



健康管理課

☎ 2991-1811

結核検診（無料） 申不要

☎10月5日(木)午前9時～10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☎検診バスで実施。ボタンや金具のついていない上着で受診

BCG集団接種 申不要

☎10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）☎母子手帳、体温計、予診票☎1歳に至るまで（標準接種期間は生後5～7カ月）

こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

▶つどい 申不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人（精神科医師も参加）	10月17日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	10月18日(木)	
強迫性障害ご家族	10月16日(木)	
うつ病夜の部	10月20日(金)	午後7時～8時30分
自死遺族	10月14日(土)	午後1時～5時
発達障害ご家族	10月23日(月)	午前10時～正午

健幸 ワンポイント



『妊娠したら子育て世代包括支援センターへ』

妊娠期から子育て期までの切れ目ない支援を行うため、平成28年6月に子育て世代包括支援センターを保健センター内に開設しました。専用ダイヤル☎2991-1820で専門相談員（助産師・保健師など）に相談することができます。

妊娠の診断を受け、お医者さんに「母子健康手帳をもらってきて」と言われたら、子育て世代包括支援センターへ。専門相談員と面談しながら手帳を受け取れます。相談員は体調を伺った上で、一人一人に合った過ごし方を一緒に考え、今後必要となるサービスをご案内します。もちろん、出産後も継続して授乳や育児の相談が受けられます！



▲「カフェインはとっていいの?」「つわりはどうしたらいいの?」など、氾濫する情報に迷ったことはありませんか? 不安なときは気軽に相談を!

市役所やまちづくりセンターで母子健康手帳を取得した場合は、後日お電話で、体調確認や今後のサービスのご案内をします。専用ダイヤル☎2991-1820の番号登録をお願いします。

産後ケアがさらに充実!

10月から「家族などの援助がなく、心身のケアが必要な産後2カ月程度の方」を対象にした産後ケア事業（宿泊型）を開始します。詳細は市☎（Q産後ケア）をご覧ください。



☎子育て世代包括支援センター（保健センター内）☎2991-1820