# 保健センター通

乳幼児向けは母子健康手帳を持参



〒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) 図 2995-1178

# 健康づくり支援課

#### **2**2991-1813

#### 母親学級 ■★電話・電車

◆栄養

■10月18日似午前10時~午後0時30分別出産予 定日が11月30日以降の妊婦(パートナーも可) 四妊娠中の食生活(ランチ付き)置500円定申 し込み先着20人◎上の子を連れての受講不可

●歯科 ■10月24日似午後1時15分~3時 15分対出産予定日が平成30年1月 10日以降の妊婦内お口の健康につ いて、歯科健診、赤ちゃんのむし 歯予防運申し込み先着25人



両親学級 ■10月4日(水)~10日(火)に電話・電車

■10月28日出午前9時45分~正 午対出産予定日が12月10日以降 の初産婦とパートナー四沐浴実 習、パートナーとできる妊婦体 操定抽選24組



#### 乳幼児健康相談 ■★電話

- ◆離乳食のおはなし会■10月23日(月または11月) 1 日(水)
- ◆乳幼児の食事相談■10月24日以午前中
- ◆歯科■10月23日/月または11月1日/別いずれも 午前中間歯ブラシ

# 離乳食教室 申10月5日休から電話・電車

◆ごっくん期

■11月20日 側または 27日 側いずれも午前10時~ 11時15分分平成29年5・6月生まれの乳児と親 四栄養士の講話、試食配各日申し込み先着30組 ◆もぐもぐ期

■11月17日 圖午前10時~11時30分 図平成29年3 ・4月生まれの乳児と親(原則第1子)四栄養 士・歯科衛生士の講話、試食屋申し込み先着35

#### かみかみ期料理教室

■10月26日休午前10時~午後0時30分對平成28 年11・12月生まれの乳児と親四おんぶをして の調理実習、講話、試食定申し込み先着25組費 200円

#### 2 歳児歯科健康教室 **■**電話・**電**車

■11月2日休または21日火いずれも午後0時50 分~1時10分(受付) 対平成27年4・5月生ま れの幼児四歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗 布、栄養・育児相談配各日申し込み先着50人

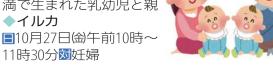
#### 子育でサロン 田不要

四参加者同士の交流会

◆たんぽぽ

■10月4日炒午前10時~ 11時30分对体重2,000g未 満で生まれた乳幼児と親





#### 出張乳幼児健康相談 里不要

四身体計測、健康相談◎車での来場不可

- ◆山口まちづくりセンター
- ■10月13日\( 4)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 (受付) 10月27日 (受付) 10月27日 (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 ない場合は連絡と日程は健康ガイドで確認

#### 成人健康相談 ■★電話

相談	実施日(いずれも午前)	
健康相談	10月4日(水)・18日(水)	
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日休・12日休・19日休・26日休	
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 ■不要

四食事や運動の方法、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日似午前9時30分~11 時30分(受付)

#### 優しい健康食教室 ■★電話

図65歳以上の方テーマ糖尿病予防の食事四講話 「血糖値を上げない食生活」、調理実習足申し込 み先着36人(初参加優先)置500円

◆男性対象

■11月7日似午前9時30分~午 後 0 時 30分

◆女性対象

■11月8日似午前9時30分~午 後 0 時 30分

#### ステキな大人の健康食教室 ■★電話

■11月15日似午前9時30分~午後0時30分図64 歳以下の方テーマ糖尿病予防の食事四講話「血 糖値を上げない食生活」、調理実習定申し込み 先着36人(初参加優先)置500円

#### ファミリー食育教室♡ ▦★電話

■11月30日休午前10時~午後0時30分刻1~18 歳の子どもの親テーマおやつと飲み物四講話 「からだに優しいおやつ」、調理実習定申し込み 先着15組(初参加優先)費500円

### 成人歯科健康教室 ■★電話

■11月8日 州午後1時30分~3時30分テーマ ちょっと気になる□臭四講話、歯科相談、唾液 潜血検査、効果的な歯磨きの実習足申し込み先 着20人

## 気軽にシェイプ運動教室 ■★電話

■10月19日休午前10時~11時10分場市民体育館 図40~74歳で血圧160mmHg未満/95mmHg未満、 運動制限のない方テーマ姿勢□脂肪燃焼のため の簡単な運動実技量申し込み先着20人

# 健診結果説明会(追加開催) 甲電話・電車

■10月30日(月)午前9時15分~10時15分、午前10 時30分~11時30分對平成29年度內 に特定健診(特定健診に相当する

健診・検査も可)を受診した方図 健診結果の見方、保健師の生活習 慣病予防講話は健診結果が分かる もの定申し込み先着40人



## 健康管理課

#### **2**2991-1811

## **結核検診(無料)** ■不要

■10月5日(水午前9時~10時<mark>対</mark>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 里不要

■10月26日休午前9時30分~10時30分、午後1 時30分~2時30分(受付) 日母子手帳、体温計、 予診票図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

**T** 2991-1812

▶つどい ■不要

フCU Wing			
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 (火)		
うつ病ご家族	10月18日(水)	午前10時~正午	
強迫性障害ご 家族	10月16日 (月)		
うつ病夜の部	10月20日 )	午後7時~8時30分	
自死遺族	10月14日 (出)	午後1時~5時	
発達障害家族	10月23日 (月)	午前10時~正午	



# 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。

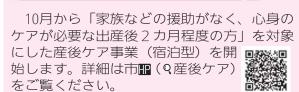
妊娠の診断を受け、お医者さんに「母子健 康手帳をもらってきて」と言われたら、子育 て世代包括支援センターへ。専門相談員と面 談しながら手帳を受け取れます。相談員は体 調を伺った上で、一人一人に合った過ごし方 を一緒に考え、今後必要となるサービスをご 案内します。もちろん、出産後も継続して授 乳や育児の相談が受けられます!



▲「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!



間子育て世代包括支援センター (保健センター内) 🖀 2991 - 1820