



# 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  
・健康ガイドや市報からも事業案内が  
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 甲 月 初 から電話・電 甲

#### ◆ 栄養

☑ 12月13日(金)午前10時～午後0時30分 ☑ 出産予定日が1月25日以降の妊婦（パートナーも可） ☑ 妊娠中の食生活（ランチ付） ☑ 600円 ☑ 申し込み先着20人 ☑ 上の子同伴の受講不可

#### ◆ 歯科

☑ 12月13日(金)午後1時15分～3時15分 ☑ 出産予定日が2月29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 ☑ 申し込み先着25人



### 両親学級 甲 月 初 ～12月6日(金)に電話・電 甲

☑ 12月21日(土)午前9時30分～正午 ☑ 出産予定日が2月2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など ☑ 抽選24組

### 乳幼児健康相談 甲 月 初 から電話

- ◆ 離乳食のおはなし会 ☑ 12月9日(月)
- ◆ 乳幼児の食事相談 ☑ 12月6日(金)午前中
- ◆ 歯科 ☑ 12月9日(月)午前中 ☑ 歯ブラシ

### 離乳食教室 甲 12月4日(水)から電話・電 甲

#### ◆ ごっくん期

☑ 1月14日(火)午前10時～11時15分 ☑ 令和元年7・8月生まれの乳児と親 ☑ 栄養士の講話、試食 ☑ 申し込み先着30組

#### ◆ もぐもぐ期

☑ 1月17日(金)午前10時～11時30分 ☑ 令和元年5・6月生まれの乳児と親 ☑ 栄養士の講話、試食 ☑ 申し込み先着35組



#### ◆ かみかみ期料理教室

☑ 12月19日(木)午前10時～午後0時30分 ☑ 平成31年1・2月生まれの乳児と親 ☑ おんぶをのせての調理実習、講話 ☑ 申し込み先着25組 ☑ 300円

### 2歳児歯科健康教室 甲 月 初 から電話・電 甲

☑ 1月14日(火)または20日(月)各日午後0時50分～1時10分（受付） ☑ 平成29年5～10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 ☑ 各日申し込み先着50人

### 子育てサロン（イルカ） 甲 不 要

☑ 12月11日(水)午前10時～11時30分 ☑ 妊婦 ☑ 参加者同士の交流会、簡単なストレッチ

### 出張乳幼児健康相談 甲 不 要

☑ 12月17日(火)午前9時30分～10時30分（受付） ☑ 場 吾妻まちづくりセンター ☑ 身体計測、健康相談 ☑ 車での来場不可

### 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



### ファミリー食育教室 甲 12月3日(火)から電話

☑ 1月16日(木)午前10時～午後0時30分 ☑ 1～18歳の子どもと親 ☑ 講話「時短レシピでバランスの良い食事～地場産野菜の魅力～」、調理実習 ☑ 申し込み先着15組（初参加優先） ☑ 600円

### 成人健康相談 甲 月 初 から電話（健康・歯科・栄養相談は随時受付）

相談名	12月の実施日	時間
健康相談	4日(水)、25日(水)	午前
	11日(水)、18日(水)	午後
気になる血糖値相談	9日(月)、16日(月)	午前
歯科相談	10日(火)	午前
栄養相談	5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)	午前
リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防）	13日(金)、20日(金)	午前

### 優しい健康食教室 甲 12月3日(火)から電話

☑ 65歳以上の方 ☑ 講話「高血圧予防の食事～旬の食材で減塩レシピ～」、調理実習 ☑ 申し込み先着36人（初参加優先） ☑ 600円

#### ◆ 男性対象

☑ 1月9日(木)午前9時30分～午後0時30分

#### ◆ 女性対象

☑ 1月8日(水)午前9時30分～午後0時30分

### ステキな大人の健康食教室 甲 12月3日(火)から電話

☑ 1月15日(水)午前9時30分～午後0時30分 ☑ 64歳以下の方 ☑ 講話「高血圧予防の食事～旬の食材で減塩レシピ～」、調理実習 ☑ 申し込み先着36人（初参加優先） ☑ 600円

### 成人歯科健康教室 甲 月 初 から電話

☑ 1月23日(木)午後1時30分～3時30分 ☑ 女性 ☑ 女性のための口もとと美人講座、歯科相談、口周りのエクササイズ、効果的な歯磨き実習 ☑ 申し込み先着20人

### お店で測定 & 健康相談 甲 不 要

☑ 12月5日(木)午前10時～11時50分（受付） ☑ 場 コープ新所沢店 ☑ 血管年齢測定、健康相談

### ところん運動教室 甲 12月5日(木)から電話

☑ 血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方 ☑ ストレッチ、筋力トレーニング ☑ 申し込み先着30人（年度内1回のみ参加可）

#### ◆ 74歳以下

☑ 12月18日(水)午前10時～11時30分

#### ◆ 75歳以上

☑ 12月18日(水)午後2時～3時30分

### リハビリ教室（基礎コース） 甲 随 時 電 話

☑ 毎週金曜午後1時30分～3時30分 ☑ 64歳以下、脳血管疾患などで障害があり退院後1年以内の方 ☑ 集団・個別訓練など ☑ 初回から約6カ月間のコースです



## 健康管理課

☎ 2991-1811

### 結核検診（無料） 甲 不 要

☑ 12月4日(水)午前9時30分～10時30分 ☑ 場 市役所西口広場 ☑ 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。ボタンや金具のない上着で受診。結果は後日郵送

### BCG集団接種 甲 不 要

☑ 12月19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） ☑ 母子健康手帳、体温計、予診票

## こころの健康支援室

☎ 2991-1812

### つどい 甲 不 要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	12月16日(月)	午前10時～正午
うつ病ご家族	12月18日(水)	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	12月17日(火)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	12月20日(金)	午後1時～5時
自死遺族	12月20日(金)	午前10時～正午

## 健幸ワンポイント

### 『インフルエンザから身を守ろう』

毎年この時季に注意したいのがインフルエンザ。例年12～3月が流行シーズンで、高熱、頭痛、関節痛など全身の症状があります。改めて予防方法を確認して、日頃からインフルエンザにかかりにくい生活を心掛けましょう。

#### インフルエンザは飛沫・接触感染！

インフルエンザの感染力は非常に強く、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。感染した人の咳などに含まれるウイルスを吸い込んだり、ウイルスが付いたものに触れた手で鼻や口の粘膜に触れたりすることで感染します。



#### マスクで正しく予防しよう

感染しないためにはマスクが有効です。しかし、マスクをしていても鼻がしっかりと覆われていなかったり、ウイルスが付着したマスクを触った手で自分の口を触ったりしていませんか？マスクの正しい使い方を確認しましょう。

- ① 手洗い後に着ける
- ② マスクのヒダは下向き、鼻に当たる部分が上になるように着ける
- ③ あごまで覆うようにヒダを伸ばす
- ④ 鼻に当たる部分を押さえ、密着させる
- ⑤ 口・鼻を覆い、頬などに隙間を作らない
- ⑥ 着けている間は、マスクに極力触らない
- ⑦ 使用後はひもを持って外す。捨てた後は手を洗う



#### その他の予防方法

流行時期は人混みを避け、外出後や調理、食事の前後はこまめに手を洗います。アルコール消毒液を使うのも効果的。携帯できる除菌ジェルもあります。

また、空気が乾燥すると感染しやすくなります。室内の湿度は50～60%に保ち、換気も忘れずに。

発症やその後の重症化を抑えるためにはインフルエンザのワクチン接種も有効です。

保健センターでは、さまざまな健康相談や健康教室を開催しています。お気軽にご相談ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎ 2991-1813