



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

! 新型コロナウイルス感染拡大の影響で、内容変更場合があります。市報や各問い合わせ先で最新情報をご確認ください（掲載情報は4月20日時点のものです）。

健康づくり支援課

☎2991-1813

両親学級 ☎5月15日(金)～19日(火)に電話・電申

☎6月13日(土)午前9時30分～正午☎出産予定日が7月26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 ☎5月7日(木)から電話

- ◆離乳食のおはなし会☎5月18日(月)
- ◆乳幼児の食事相談☎5月28日(木)午前中
- ◆歯科相談日☎5月18日(月)午前中☎歯ブラシ

出張乳幼児健康相談 ☎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
- ☎5月20日(火)午前9時30分～10時30分（受付）
- ◆吾妻まちづくりセンター
- ☎5月28日(木)午前9時30分～10時30分（受付）

離乳食教室 ☎5月8日(金)から電話・電申

- ◆ごっこん期
- ☎6月15日(月)または22日(月)午前10時～11時15分☎令和元年12月・2年1月生まれの乳児と親☎栄養士の講話、試食☎申し込み先着各日30組
- ◆もぐもぐ期
- ☎6月11日(木)午前10時～11時30分☎令和元年10月・11月生まれの乳児と親☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食☎申し込み先着35組
- ◆ぱくぱく期
- ☎5月29日(金)午前10時～11時30分☎平成31年2月～令和元年5月生まれの幼児と親☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食☎申し込み先着30組



産後ママクッキング ☎5月7日(木)から電話・電申

☎5月22日(金)午前10時～午後0時30分☎令和2年1・2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☎申し込み先着25組☎ベビーカー☎600円



2歳児歯科健康教室 ☎5月7日(木)から電話・電申

☎6月2日(火)または29日(月)午後0時50分～1時10分（受付）☎平成29年10月～30年3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 ☎不要

- ◆イルカ
- ☎5月26日(火)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
- ◆ひばりっこ
- ☎5月27日(水)午前10時～11時30分☎40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



離乳食と歯のおはなしサロン ☎不要

☎5月25日(月)午前10時～11時☎狭山ヶ丘コミュニティセンター☎5カ月～1歳6カ月児と親☎離乳食と歯の相談

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 ☎随時電話

相談名	5月の実施日	時間
健康相談	27日(火)	午前
	13日(火)、20日(火)	午後
血糖値相談	11日(月)、25日(月)	午前
歯科相談	19日(火)	午前
栄養相談	7日(木)、14日(木)	午前
	21日(木)、28日(木)	
リハビリ相談 （骨盤のゆがみ改善・関節痛予防）	15日(金)、29日(金)	午前

健康食教室 ☎5月7日(木)から電話

☎講話「丈夫な骨を作る健康食」、調理実習☎申し込み先着各36人（①年度内5回まで②初参加優先）☎600円

- ①優しい健康食教室
- ☎6月2日(火)（男性対象）・3日(火)（女性対象）各日午前9時30分～午後0時30分☎65歳以上の方
- ②ステキな大人の健康食教室
- ☎6月9日(火)午前9時30分～午後0時30分☎64歳以下の方



ファミリー食育教室 ☎5月7日(木)から電話

☎6月25日(木)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子どもと親☎講話「よく噛んで食べるといいこといっぱい！～噛んで味わう旬の野菜～」、調理実習☎申し込み先着15組（初参加優先）☎600円

成人歯科健康教室 ☎5月7日(木)から電話

☎6月30日(火)午後1時30分～3時30分☎講話「大人のための予防歯科」、歯科相談、効果的な歯磨き実習など☎申し込み先着20人

健康管理課

☎2991-1811

成人用肺炎球菌ワクチン予防接種

対象者に案内を郵送しました。接種希望者は協力医療機関で接種してください。届かない場合はお問い合わせください。

助成期限令和3年3月31日(火)自己負担額5,460円☎令和2年4月2日～3年4月1日に65～100歳の5歳刻みの年齢になる方、60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫機能障害がある方（障害認定1級程度）☎生活保護受給者は全額公費負担（受給証明書が必要）／過去に自治体の助成や自費で同ワクチン（ポリサッカライド）を接種したことがある方は対象外

がん集団検診申し込みは6月15日(月)まで

☎直接・電申・窓口・健康ガイド付属のはがきで申し込み☎胃（バリウム検査）・肺がん検診☎骨粗しょう症・成人歯科検診は6月1日(月)まで

BCG集団接種 ☎不要

☎5月28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）☎母子手帳、体温計、予診票

こころの健康支援室 ☎2991-1812

つどい ☎不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	5月13日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族 （精神科医参加）	5月7日(木)	
強迫性障害ご家族	5月12日(火)	
発達障害ご家族	5月19日(火)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	5月15日(金)	

健幸ワンポイント

『予防歯科を始めよう』



予防歯科ってなに？

予防歯科とは、むし歯や歯周病などになる前に、歯科医院でのプロによるケアと毎日の家庭でのセルフケアの両方を続けることで、歯と口の健康を積極的に守る考え方のこと。

歯と口の健康づくりが進んでいる欧米では、歯科医院などで定期健診を受けることが習慣になっています。日本でも近年、予防歯科が注目されはじめています。

歯磨きに自信がある人もご用心

毎日歯磨きをしていても、むし歯になった経験はありませんか？自分でケアしているつもりでも、磨き残しはできてしまうもの。

歯ブラシが届きにくいところを磨くには、デンタルフロスや歯間ブラシなどを併用するのがおすすめです。

実は、歯間の歯垢は歯ブラシのみでは約60%しか落とせず、**デンタルフロスとの併用で歯垢除去率が1.5倍に増加**するという調査結果もあります。



自分に合った歯磨き方法を知ろう



▲一生モノの歯。定期的に健診・指導を受けるのがおすすめです。

定期的に歯科医院で指導を受け、自分に合った適切な方法で歯のお手入れをすることが、歯や口の健康だけでなく、全身の健康を保つことにもつながります。

保健センターでは、乳幼児～成人を対象に各種歯科健康教室を行っています。お気軽にご相談ください。

☎健康づくり支援課☎2991-1813