



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
・詳細は健康ガイド（一部日程変更あり）や市HPをご覧ください



〒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、内容変更の場合があります。市HP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7月17日時点のものです）。

健康づくり支援課

☎2991-1813

中止になったイベントをお知らせします。かつこ内は当初の開催予定日です。

- ◆母親学級（歯科）（8月25日（火））
- ◆出張乳幼児健康相談（8月19日（水））
- ◆妊婦サロン（イルカ）（8月27日（木））
- ◆離乳食と歯のおはなしサロン（8月27日（木））

母親学級 申月月初から電話

◆栄養

☎8月20日（水）午前10時～11時15分 ☎出産予定日が10月2日以降の妊婦（パートナーも可） ☎講話「妊娠中の食生活」 ☎申し込み先着20人 ☎上の子同伴の受講不可

両親学級 申月8月14日（金）～18日（火）に電話・電申

☎9月12日（土）午前9時30分～11時 ☎出産予定日が10月25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12組



乳幼児健康相談 申月月初から電話

- ◆離乳食のおはなし会 ☎8月24日（月）
- ◆乳幼児の食事相談 ☎8月31日（月）午前中
- ◆歯科相談 ☎8月24日（月）午前中 ☎歯ブラシ

離乳食教室 申月8月4日（火）から電話

◆ごっくん期

☎9月15日（火）午前10時～11時10分 ☎令和2年3・4月生まれの乳児と親 ☎栄養士の講話 ☎申し込み先着15組

◆もぐもぐ期

☎9月18日（金）午前10時～11時10分 ☎令和2年1・2月生まれの乳児と親 ☎栄養士・歯科衛生士の講話 ☎申し込み先着15組



◆かみかみ期料理教室

☎8月25日（火）午前10時～11時10分 ☎令和元年9・10月生まれの乳児と親 ☎栄養士・歯科衛生士の講話 ☎申し込み先着15組

2歳児歯科健康教室 申月月初から電話

☎9月18日（金）または25日（金）午後0時45分～1時15分（受付） ☎平成30年1～6月生まれの幼児 ☎歯科診察、歯磨き指導、栄養・育児相談 ☎申し込み先着25人



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

健診結果の見かたセミナー 申月月初から電話

☎8月25日（火）午前9時30分～10時15分、午前10時45分～11時30分 ☎実施日の1年以内に健診（相当する検査も可）を受診した方 ☎健診結果の見方、保健師の生活習慣病予防の講話 ☎健診結果 ☎各回申し込み先着20人
◎8月開催分はトコトコ健幸マイレージのイベント参加ポイント対象外です。

成人健康相談 申月随時電話

相談名	8月の実施日	時間
健康相談	5日（水）、26日（水）	午前
	12日（水）、19日（水）	午後
血糖値相談	17日（月）、24日（月）	午前
歯科相談	11日（火）	午前
栄養相談	6日（木）、13日（木）、20日（木）、27日（木）	午前
	21日（金）、28日（金）	午前
リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防、膝・腰痛予防など）	21日（金）、28日（金）	午前

あなたの知らない"あぶら"のみみつ 申月8月4日（火）から電話

☎9月14日（月）午前10時30分～11時30分 ☎講話「あぶら（油・脂）の上手な摂り方」 ☎申し込み先着20人

健康食教室 申月月初から電話

☎講話「災害時に役立つサバイバルレシピ」、調理実習 ☎申し込み先着20人（②初参加優先） ☎600円

①優しい健康食教室

☎9月1日（火）（男性対象）・2日（水）（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

☎9月8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 申月月初から電話

☎9月17日（水）午前10時～午後0時30分 ☎1～18歳の子どもと親 ☎講話「災害時に備える缶詰・乾物レシピ」、調理実習 ☎申し込み先着15組（初参加優先） ☎600円

元気歯つらつ教室 申月月初から電話

☎9月2日（水）・16日（水）午後1時30分～3時30分（全2回） ☎65歳以上の方 ☎口の機能向上に関する講話、口の体操、口を使ったゲームなど ☎申し込み先着20人

健康美人セミナー 申月月初から電話

☎9月3日（木）・8日（火）・11日（金）午前10時～11時30分（全3回/1回のみも可） ☎30～50歳代の女性（初参加優先） ☎女性の健康、排泄トラブル、食生活、口腔ケアなどの講話と体験 ☎申し込み先着20人

トコトコ健幸マイレージ参加者募集中！

歩数計の申込書は、市役所1階国民健康保険課、保健センター、まちづくりセンターで受け付けできるようになりました（月～金曜午前8時30分～午後5時15分）。

◎歩数計は後日配送されます（着払い610円）。詳細は市HP（トコトコ健幸マイレージ）をご覧ください。



健康管理課

☎2991-1811

【8月実施分は中止】結核検診

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、8月20日（水）に市役所西口広場で予定していた結核検診を中止します。

BCG集団接種 申月不要

☎8月27日（水）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

☎2991-1812

精神保健専門相談 申月随時電話

☎8月18日（火）午後2時～5時 ☎18～65歳の方 ☎精神科医の相談

思春期こころの健康相談 申月随時電話

☎8月27日（水）午後1時～4時 ☎市内在住・在学の高校生と保護者 ☎精神科医の相談

つどい 申月不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	8月 5日（水）	
うつ病ご家族（精神科医参加）	8月 6日（木）	午前10時～正午
強迫性障害ご家族	8月 4日（火）	
うつ病夜の部	8月21日（金）	午後7時～8時30分
自死遺族	8月 8日（土）	午後1時～5時
発達障害ご家族	8月26日（水）	午前10時～正午

健幸 ワンポイント

災害時も健康を維持するために

災害は、いつ起こるか分かりません。災害時は、自宅が安全ならば「在宅避難」も選択肢の一つ（本紙7月号参照）ですが、在宅避難が難しい場合は避難所に避難しましょう。安全な場所に避難し、身の安全を確保できたら、二次災害ともいえる健康被害を起こさないように、対策が必要です。

▶▶ 避難中の病気に注意！

避難所では集団生活となるため、感染症にかかるリスクが高まります。手洗いやうがい、咳エチケットを徹底しましょう。

食中毒にも注意が必要です。食品は消費期限を確認して早めに食べる、手指や調理器具はしっかり洗うことを心掛けてください。

食事や水分を十分取らずに長時間同じ姿勢でいると、血行が悪くなり、血の塊（血栓）が肺に詰まってしまう恐れがあります（エコノミークラス症候群）。ゆったりとした服を着て、時々かかとを上げ下げしたり、ふくらはぎのマッサージをしたりして血行を良くし、こまめに水分を取りましょう。



▶▶ 心と体を健やかに保ちましょう！

体を動かす機会が減ると、筋力低下や関節が固くなってしまふことも。また、慣れない避難所生活はストレスの原因になり、気分が沈み、動く気力がなくなってしまふがちです。規則正しい生活を心掛け、意識して体を動かすようにしましょう。感染症の拡大防止に注意しながら周囲の人と声を掛け合って積極的にコミュニケーションをとることで、心も体も健康に保つことができます。



☎健康づくり支援課 ☎2991-1813