



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

! 掲載情報は6月20日時点のものです。内容変更の場合がありますので、市HPや各問い合わせ先で最新情報をご確認ください。

健康づくり支援課

☎2991-1813

両親学級 ☎7月21日(木)～25日(月)に電話・電申
☎①8月19日(金)②8月27日(木)午前9時30分～11時
☎出産予定日が①10月1日以降②10月9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
☎各日抽選12組

乳幼児健康相談 ☎7月4日(月)から電話

◆離乳食のおはなし会

☎7月25日(月)

◆乳幼児の食事相談

☎7月29日(金)午前中

◆歯科相談

☎7月25日(月)午前中
☎歯ブラシ

◆身体計測・相談会

☎7月28日(木)午前中
☎母子手帳、バスタオル



離乳食教室 ☎7月5日(火)から電話・電申

◆ごっくん期

☎8月9日(火)・29日(月)午前10時～11時15分
☎令和4年2・3月生まれの乳児と親
☎栄養士の講話
☎申し込み先着20組

◆もぐもぐ期

☎8月17日(水)午前10時～11時30分
☎令和3年12月・4年1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20組

◆ぱくぱく期

☎7月22日(金)午前10時～11時30分
☎令和3年4～7月生まれの幼児と親
☎栄養士・歯科衛生士の講話
☎申し込み先着20組

産後ママクッキング ☎7月4日(月)から電話・電申

☎7月26日(火)午前10時～午後0時30分
☎令和4年3・4月生まれの乳児と母親
☎産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食の講話、調理デモ、試食
☎申し込み先着20組
☎費600円
☎ベビーカー

親子料理教室★ ☎7月4日(月)から電話

☎8月3日(火)・4日(水)午前10時～午後0時30分
☎小学生と保護者
☎講話「野菜を食べよう」、調理デモ、試食
☎各日申し込み先着15組(初参加優先)
☎小学生200円、保護者600円



異世代料理教室 ☎7月4日(月)から電話

☎8月10日(水)午前10時～午後0時30分
☎5歳以上の孫と祖母または祖父
☎講話「おじいちゃん・おばあちゃんと楽しく食をまなぼう」、調理デモ
☎申し込み先着15組(初参加優先)
☎各組300円

乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児(個別)

場市内協力医療機関

◆1歳6か月・3歳児(集団)

場保健センター

▶集団の日程は市HPを確認▶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



2歳児歯科健康教室 ☎7月4日(月)から電話・電申

☎8月4日(水)午後0時45分～1時15分(受付)
☎令和元年12月～2年5月生まれの幼児
☎歯科診察、歯磨き指導、エプロンシアター、栄養・育児相談
☎申し込み先着30人

子育てサロン ☎月初から電話

◆イルカ

☎7月27日(水)午前10時～11時
☎妊婦
参加者同士の交流会
☎申し込み先着10人

◆ひばりっこ

☎7月28日(木)午前10時～11時
☎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
☎申し込み先着8組



親子でチャレンジ歯の教室★ ☎7月4日(月)から電話

☎8月10日(水)午後1時30分～3時
☎小学生と保護者
☎講話「歯周病予防チャレンジ大作戦」、夏休みの自由研究に役立つ実験、歯みがき方法など
☎申し込み先着15組

成人健康相談 ☎随時電話

相談名	7月の実施日	時間
健康相談	6日(水)、27日(水)	午前
	13日(水)、20日(水)	午後
血糖値相談	11日(月)、25日(月)	午前
歯科相談	12日(火)	午前
栄養相談	7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)	午前
理学療法士の相談(骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など)	1日(金)、8日(金)、15日(金) ◎来所が難しい方はご相談ください。	午前

聞いて納得!今すぐできる健康診断結果活用講座★ ☎月初から電話・電申

☎7月27日(水)午前10時～11時30分
☎実施日の1年以内に特定健診(相当する健診・検査も可)を受診した方
☎健診結果をもとに保健師・栄養士と一緒に考える生活習慣病予防、血管年齢測定
☎健診結果
☎申し込み先着20人



健康管理課

☎2991-1811

HPVワクチン予防接種

積極的勧奨再開に伴い、6月末に対象者に予診票を郵送しました。同封の一覧に掲載の市内協力医療機関で接種できます。届かない場合はお問い合わせください。☎平成19年4月2日～22年4月1日生まれ(令和4年度に中学1～3年生相当)の女子
◎詳細は市HPで確認

結核検診 ☎7月19日(火)までに直接・電話・電申

☎8月19日(金)午後1時30分～2時30分
☎15歳以上で胸部エックス線検査の受診機会がない方
☎申し込み先着90人
◎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。



成人歯科、骨粗しょう症検診の申し込み期間を8月1日(月)まで延長

申し込み状況により期限前に受付終了の場合があります。直接・電申・健康ガイド付属のはがきで早めに申し込んでください。◎詳細は市HP・健康ガイドで確認

こころの健康支援室 ☎2991-1812

精神保健専門相談 ☎要予約

☎7月19日(火)午後2時～5時
☎市内在住の18～65歳の方
☎精神科医の相談

思春期こころの健康相談 ☎要予約

☎7月28日(木)午後1時～4時
☎市内在住・在学の高中生と保護者
☎精神科医の相談

つどい ☎不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人(精神科医参加)	7月7日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	7月13日(水)	
強迫性障害ご家族	7月12日(火)	
発達障害ご家族	7月19日(火)	

健幸ワンポイント

健康寿命延伸のために 筋肉を維持しよう

動く・歩く・噛む・話す…人のあらゆる動作のために、筋肉の働きは欠かせません。筋肉には、血液を送り出す、エネルギーを貯める、体温を保つなどの役割もあります。

防ぎたい 筋肉量の減少



筋肉量※は20代をピークに徐々に減少し、40代で減少が加速、80代ではピーク時の60～70%に減るといわれています。

さらに、筋肉を使わない(体を動かさない)と減少のスピードが速くなり、わずかなことで転びやすくなります。転倒がきっかけで骨折し、そのまま寝たきり状態になってしまうことも。
※筋肉をつくる筋肉細胞の量のこと。筋力は筋肉量に左右されます。

「サルコペニア」を手軽にチェック

全身の筋肉量が低下し、筋力や運動機能の低下が進行する状態を「サルコペニア」といいます。転倒・骨折などのリスクが高くなるサルコペニアの危険度をチェックしてみましょう。

◆自分のふくらはぎで簡単に測定できる「指輪っかテスト」

- ①両手の親指と人差し指で輪っかを作る
- ②輪っかで自分のふくらはぎを囲む



低 ← 危険度 → 高

指輪っかとふくらはぎとの間にすき間ができ、そのすき間が大きいほどサルコペニアの危険性が高い状態です。

筋肉量の回復は 何歳からでも!

将来も生き生きと生活するために、筋肉を鍛えることを若い頃から習慣化することが大切です。「トレーニングは大変」という方でも、庭仕事や家事、歩いて買い物に行く、時々姿勢を正すなど、普段の生活の中で意識して体を動かすだけで、十分な効果が期待できます。

何歳から始めても、筋肉量は増やせます。さあ、今日から体を動かしてみませんか?
☎健康づくり支援課☎2991-1813

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。