



保健センター通信

〒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

・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



! 掲載情報は8月22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

☎9月8日(木)～12日(月)に電話・電申

☎①10月22日(土)②10月27日(木)午前9時30分～11時☎出産予定日が①12月4日以降②12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

☎9月2日(金)から電話

- ◆離乳食のおはなし会☎9月21日(水)
- ◆乳幼児の食事相談☎9月26日(月)午前中
- ◆歯科相談☎9月21日(水)午前中☎歯ブラシ
- ◆身体計測・相談会☎9月22日(木)午前中☎母子手帳、バスタオル

離乳食教室

☎9月5日(月)から電話・電申

◆ごっくん期

☎10月3日(月)または18日(水)午前10時～11時15分☎令和4年4・5月生まれの乳児と親☎栄養士の講話☎各日申し込み先着20組

◆もぐもぐ期

☎10月24日(月)午前10時～11時30分☎令和4年2・3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

☎9月20日(水)午前10時～11時30分☎令和3年6～9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20組

産後ママクッキング

☎9月2日(金)から電話・電申

☎9月27日(水)午前10時～午後0時30分☎令和4年5・6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20組☎ベビーカー☎600円

2歳児歯科健康教室

☎9月2日(金)から電話・電申

☎10月3日(月)午後0時45分～1時15分（受付）☎令和2年2～7月生まれの幼児☎歯科診察、エプロンシアター、歯磨き指導、栄養・育児相談☎申し込み先着30人

子育てサロン（イルカ）

☎月初から電話

☎9月9日(金)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

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



ファミリー食育教室

☎9月2日(金)から電話

☎10月19日(水)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子の親☎講話「丈夫な骨・筋力アップの食事」、調理実習☎申し込み先着15組（初参加優先）☎600円



あなたの知らない

「あぶら」のひみつ

☎月初から電話・電申

☎10月20日(木)午前10時～11時30分☎講話「上手なあぶらの摂り方」、食材カードを使った体験型の教室☎申し込み先着20人

成人健康相談

☎随時電話

相談名	9月の実施日	時間
健康相談	7日(水)、28日(水)	午前
	14日(水)、21日(水)	午後
血糖値相談	12日(月)、26日(月)	午前
歯科相談	13日(火)	午前
栄養相談	1日(木)、8日(木)、15日(木)、29日(木)	午前
	22日(木)	午後
理学療法士の相談（姿勢改善・関節痛予防など）	2日(金)、9日(金)、16日(金)	午前

ステキな大人の健康食教室

☎9月2日(金)から電話

☎10月15日(土)午前9時30分～午後0時30分☎64歳以下の方☎講話「コレステロールを下げる食事術」、調理実習☎申し込み先着20人（初参加優先）☎600円

楽しく健康「食」講座

☎9月2日(金)から電話

☎10月12日(水)、11月9日(水)、12月13日(水)、1月12日(木)、2月10日(金)いずれも午前10時～午後0時30分（全5回）☎65～79歳の方☎講話「簡単レシピで健康アップ」、調理実習☎申し込み先着24人☎各回500円



これからはじめる

☎9月6日(水)から

健康！ウォーキング教室

☎電話・電申

☎10月4日(水)・11日(水)・25日(水)各日午前10時～11時30分（全3回）☎74歳以下の方で全回参加できる方☎三ヶ島まちづくりセンター☎講話「ウォーキングの基本や健康」、筋力トレーニング、1時間程度の散策☎申し込み先着20人

健康管理課

☎2991-1811

妊娠を希望する方の風しん予防接種

接種費用の一部助成を行っています。（上限額：3,000円）☎抗体検査で抗体価が低いと判定され、令和4年4月以降に接種をした次のいずれかの方①妊娠を希望する16～49歳の女性②①の同居者③低抗体と判定された妊婦の同居者☎令和5年3月31日(金)までに申請書を同課に直接・郵送☎申請書は市HP（☎風しん助成）で入手できます。



がん検診（検診バス）の申し込みは10月6日(木)まで

☎直接・電申・健康ガイド付属のはがきで申し込み☎11月6日(日)午前中☎40歳以上の方☎胃（40人）・肺（80人）・大腸（上限なし）☎申し込み多数の場合は抽選

結核検診の申し込みは9月1日(木)から!

☎10月14日(金)までに直接・電話・電申☎11月15日(水)午前9時30分～10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

こころの健康支援室

☎2991-1812

こころの健康講座 ☎前日までに直接・電話☎9月21日(水)午後2時～4時☎強迫性障害の回復へ向けた取り組み☎TCBTオフィス・代表 新明一星さん☎申し込み先着30人

精神保健専門相談

☎要予約

☎9月20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

☎9月22日(木)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

☎不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人	9月7日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族	9月6日(火)	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	9月1日(木)	午前10時～正午
発達障害ご家族	9月20日(火)	

健幸ワンポイント

尿からわかるあなたの健康

尿がどのようにして作られているかご存知ですか。尿は、腎臓でろ過された血液中の老廃物と余分な水分などから作られています。

腎臓が1日にろ過する血液量は約150L。健康な大人の体では1日に約800～1500mlの尿が作られています。

こうして腎臓は、老廃物などが混じった余分な水分を排出することで体の健康を保っています。



尿検査でわかること

健康診断で行っている「尿検査」で、腎臓の機能や体の状態を知ることができます。
▶尿蛋白…腎機能が低下していると、腎臓で再吸収されるべきたんぱく質が尿に混じって排泄されます。慢性腎臓病・腎炎などが疑われます。

▶尿糖…腎機能の低下や血糖値が一定数値を超えた時などに、糖が尿中に漏れ出てきます。糖尿病・甲状腺機能亢進症などが疑われます。

▶尿潜血…尿が排泄されるまでの器官に異常があると、尿に潜血が見られます。一度潜血が見られたからといって疾患があるとは限りませんが、潜血が続く場合は尿路結石や膀胱炎などが疑われます。



定期的な検診を!

このように尿は、体の状態を知るためにさまざまな情報を与えてくれます。病気の早期発見、早期治療のためにも、定期的な健康診断を受けるようにしましょう。



☎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。