



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

健康づくり支援課

☎2991-1813

母親学級 10月4日(火)から電話・電申

◆栄養

10月21日(金)午前10時～午後0時30分 出産予定日が12月3日以降の妊婦（パートナーも可） 講話「妊娠中の食生活」、試食 申し込み先着20人 ◎上の子同伴の受講不可 費600円

◆歯科

10月21日(金)午後1時15分～3時15分 出産予定日が令和5年1月7日以降の妊婦 お口の健康、歯科健診、赤ちゃんの虫歯予防 申し込み先着20人



両親学級 10月13日(木)～17日(月)に電話・電申

11月24日(日) 11月26日(火) 午前9時30分～11時 出産予定日が11月6日・8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 10月4日(火)から電話

- ◆離乳食のおはなし会 10月28日(金)
- ◆乳幼児の食事相談 10月31日(月)午前中
- ◆歯科相談 10月28日(金)午前中 歯ブラシ
- ◆身体計測・相談会 10月27日(木)午前中 母子手帳、バスタオル、筆記用具

離乳食教室 10月5日(火)から電話

◆ごっくん期

11月17日(木)午前10時～11時15分 令和4年5・6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

11月22日(火)午前10時～11時30分 令和4年3・4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

◆かみかみ期

10月25日(火)午前10時～午後0時30分 令和3年11・12月生まれの乳児と親 栄養士の講話、おんぶを介した調理実習 申し込み先着20組 費300円

2歳児歯科健康教室 10月4日(火)から電話・電申

11月7日(月)午後0時45分～1時15分（受付） 令和2年3～8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 10月3日(月)から電話

◆イルカ

10月20日(木)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

10月26日(火)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18組

離乳食と歯のおはなしサロン 10月4日(火)から電話

11月18日(金)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 申し込み先着16組

成人歯科健康教室★ 10月4日(火)から電話

11月30日(火)午後1時30分～3時 講話「歯周病と糖尿病性腎症の危険な関係」、歯科相談、効果的な歯の磨き方 申し込み先着20人

聞いて納得!今すぐできる 10月5日(火)から健康診断結果活用講座★ 電話・電申

10月25日(火)午前10時～11時30分 実施日の1年以内に特定健診（相当する検査も可）を受診した方 血管年齢測定、保健師・栄養士の講話 健診結果 申し込み先着20人

成人健康相談 随時電話

| 相談名 | 10月の実施日 | 時間 |
|------------------------|---------------------|----|
| 健康相談 | 5日(火)、26日(火) | 午前 |
| | 12日(水)、19日(水) | 午後 |
| 血糖値相談 | 3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) | 午前 |
| | 27日(木) | 午後 |
| 理学療法士の相談（姿勢改善・関節痛予防など） | 7日(金)、14日(金)、21日(金) | 午前 |

ファミリー食育教室★ 10月4日(火)から電話

11月16日(火)午前10時～午後0時30分 1～18歳の子の親 講話「もっと食べよう『ごはん』～ご飯で栄養バランスアップ～」、調理実習 申し込み先着15組（初参加優先） 費600円



ステキな大人の健康食教室★ 10月4日(火)から電話

11月15日(火)午前9時30分～午後0時30分 64歳以下の方 講話「血糖コントロール術～野菜たっぷりレシピ～」、調理実習 申し込み先着25人（初参加優先） 費600円

すこやか栄養教室 10月4日(火)から電話

11月10日(木)午前10時～午後0時30分 65歳以上の方 講話「おいしく減塩」、調理実習 申し込み先着20人（初参加優先） 費600円

これからはじめる 健幸! 10月6日(木)ウォーキング教室(東コース) から電話・電申

11月8日(火)・15日(火)・22日(火)各日午前10時～11時30分（全3回） 全回参加可能な74歳以下の方 場所沢サン・アビリティーズ 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

健康美人セミナー 10月5日(火)～28日(金)に電話・電申

11月1日～15日の火曜午前10時～正午（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、美しい姿勢、食生活・口腔ケア、排泄トラブル予防などの講話と実習（健康美人スープつき） 申し込み先着20人



健康管理課

☎2991-1811

がん検診(検診バス) 11月4日(金)までに直接・郵送・電申

12月4日(日)午前 40歳以上の方 ①乳がん②大腸がん検診 ①抽選50人②上限なし ◎詳細は健康ガイドとろざわ、市HPで確認。

結核検診(検診バス) 10月3日(月)～11月21日(月)に直接・電話・電申

12月21日(火)午前9時30分～10時30分（受付） 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 ◎後日結果郵送

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

10月11日(火)午後2時～4時 発達障害～ライフサイクルに応じた課題と支援～ 埼玉医科大学病院 臨床心理士・公認心理師 翁長伸司さん 申し込み先着30人

精神保健専門相談 要予約

10月18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

10月27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） | 10月6日(木) | |
| うつ病ご家族 | 10月12日(水) | 午前10時～正午 |
| 強迫性障害ご家族 | 10月11日(火) | |
| 発達障害ご家族 | 10月19日(火) | |
| 自死遺族 | 10月8日(土) | 午後1時～3時 |

健幸ワンポイント

気になるコレステロール・中性脂肪

血液に含まれる脂質の主なものはコレステロールと中性脂肪。さまざまな健康のリスクを推し量るバロメーターでもあります。



コレステロール、中性脂肪って？

コレステロールは、細胞膜やホルモンなどの原料になっていますが、多すぎると動脈硬化を引き起こすリスクが。

◆ LDL・HDL コレステロール

- ▶ LDL（悪玉）コレステロール
 - …基準範囲 60～119mg/dl
 - コレステロールを体の隅々まで運んでいます。過剰になると血管の壁に入り込み、動脈硬化を促進。進行すると心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性が高いため、悪玉コレステロールと呼ばれています。
- ▶ HDL（善玉）コレステロール
 - …基準範囲 40mg/dl 以上
 - 血管にたまった余分なコレステロールを肝臓に戻します。そのため、低すぎると動脈硬化が促進される原因にも。

◆ 中性脂肪（TG）

- …基準範囲 30～149mg/dl
- エネルギー貯蔵庫としての役割や体温の保持など重要な役割を担っていますが、増えすぎると肥満の原因に。
- そのまま進むと脂肪肝・糖尿病などの疾患を引き起こす要因となります。



定期的な健診で重症化を予防!

脂質異常は、摂取エネルギー量が消費エネルギー量より多い、動物性脂肪を多く含む食品を好んで食べる、運動不足、ストレス過多でイライラしがちといった生活習慣と関係が深く、初期ではほとんど症状がないため重症化してから気づくことも。

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。