



## 保健センター

健康管理課 ☎ 2991-1811

### 麻しん風しん混合予防接種（2期）は3月31日(火)まで

市内協力医療機関で予約し接種してください。市外で接種希望の方はお問合せください。  
対平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの方  
接種期間 3月31日(火)まで

**入園・入学前に予防接種を済ませましょう**  
4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。未接種の予防接種は母子手帳で確認できます。協力医療機関は市HP（乳幼児期の予防接種）でご確認ください。

**がん検診の受診期限は2月28日(土)まで**  
期限直前は混み合うため、早めのご予約を。受診には受診券が必要です（申請後、到達まで1週間程度）。なお、保健センターでの集団検診は3月1日(日)が最終回です。

こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

### こころの健康講座

申 2月17日(火)までに直接・電話・電申  
2月18日(水)午後2時～4時内講話「市民のためのうつ病講座～基礎から最新治療まで～」開防衛医科大学校病院・戸田裕之さん定申し込み先着100人

### 精神保健専門相談 国要予約

日 2月17日(火)午後2時～5時内市内在住の18～65歳の方内精神科医の相談

**思春期こころの健康相談** 申要予約  
日 2月12日(木)午後1時～4時内市内在住・在学の高校生とその保護者内精神科医の相談

### つどい 申不要

| つどい                | 2月の開催日 | 時間                           |
|--------------------|--------|------------------------------|
| うつ病ご本人             | 3日(火)  | 午前10時～正午<br>◎治療や療養などを話し合います。 |
| うつ病ご家族<br>(精神科医参加) | 5日(木)  |                              |
| 強迫性障害              | 4日(水)  |                              |
| 発達障害               | 18日(火) |                              |
| 自死遺族               | 14日(土) | 午後1時～5時                      |

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。

### 郷土料理教室

申 2月4日(火)から電話・電申内講話「所沢や埼玉県の郷土料理を作ろう」、調理実習費700円定各回申し込み先着16人  
①日 3月6日(金)午前10時～午後0時30分場狭山ヶ丘コミュニティセンター  
②日 3月11日(木)午前10時～午後0時30分場吾妻まちづくりセンター



▲①  
▲②

### 元気歯つらつ教室★

申 2月4日(火)から電話・電申日 3月5日(木)・19日(木)各日午後1時30分～3時30分内65歳以上で両日参加できる方内口の機能向上に関する講話、口の体操など定申し込み先着20人



### 成人健康相談 申隨時電話

| 相談名        | 2月の実施日                 | 時間 |
|------------|------------------------|----|
| 健康相談       | 4日(火)、16日(月)           | 午前 |
|            | 25日(水)                 | 午後 |
| 歯科相談       | 17日(火)                 | 午前 |
|            | 5日(木)、12日(木)<br>19日(木) | 午前 |
| 栄養相談       | 26日(木)                 | 午後 |
|            | 6日(金)、13日(金)<br>20日(金) | 午前 |
| 理学療法士による相談 |                        |    |

### 健診結果相談会（個別相談）

申 月初から電話日 2月24日(火)午前10時～11時30分場さがみ典礼東所沢駅前葬斎センター内個別相談（要申込）、血管年齢測定、足指力測定個別相談のみ申し込み先着3人  
②測定のみ希望の方は直接会場へ。

### 脊髄小脳変性症者のつどい

申 初参加の方は電話日 3月4日(火)午後1時30分～3時内脊髄小脳変性症の方とそのご家族（ご家族のみの参加も可）内体操、情報交換など

### 失語症者のつどい

申 初参加の方は前日までに電話日 3月12日(木)午前10時～11時30分内失語症の方とそのご家族内コミュニケーションの練習など

## こども家庭センター

母子保健 ☎ 2991-1817

### 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。



### 身体計測・相談会

申 2月4日(火)から電申  
日 2月26日(木)午前中  
内栄養士、歯科衛生士、保健師など各種相談

妊娠・出産 ☎ 2991-1820

### 妊娠サロン

申 2月4日(火)から電申 日 2月24日(火)  
申 2月18日(火)から電申 日 3月10日(火)



### 両親学級

申 2月12日(木)から電申 日 3月14日(土)

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

申 2月4日(火)から①②…電申、  
③…電話・電申④⑤⑥…電話



### ①産後ママクッキング

日 3月17日(火)令和7年11～12月生まれの子と母親内調理実習費700円

### ②離乳食教室 ◎（ ）は誕生年月です。

| 対象               | 3月の開催日 |
|------------------|--------|
| ごっくん期（令和7年9～10月） | 9日(月)  |
| もぐもぐ期（7年7～8月）    | 13日(金) |
| ぱくぱく期（6年12～7年3月） | 12日(木) |

内栄養・歯科講話、デモンストレーション、試食など

③2歳児歯科健康教室 日 3月4日(火)

対 2歳3～8か月内歯科健診、フッ化物塗布など

④離乳食のおはなし会 日 2月27日(金)

▶ぱくぱく期…午前10時から▶かみかみ期…10時30分から▶もぐもぐ期…午後1時から▶ごっくん期…2時から

⑤乳幼児の食事相談 日 3月5日(木)午前中

⑥歯科相談 日 2月27日(金)午前中 時歯ブラシ

## 健幸 ワンポイント

知っていますか？「プレコン」

プレコンセプションケア（略してプレコン）は「妊娠前の健康管理」という意味。若いうちから、男女ともに将来のライフプランを考え、日々の生活や健康と向き合うことです。



### こんな悩みや疑問はありませんか？

- ▶無理なダイエットは将来の健康にどう影響するの？
- ▶「将来の妊娠に影響のあること」ってどんなこと？
- ▶性感染症って、どんな症状があるの？
- ▶仕事もがんばりたいし、子どももほしい  
これらはプレコンに関する悩みや疑問の一部です。性や健康について、正しい知識を知



り、意識して過ごすこと。それがプレコンの第一歩になります。

### なぜ今から知っておくことが大切？

プレコンは女性だけではなく、男性にとっても重要です。今の生活習慣が、将来の健康や妊娠、出産、こどもの健康に影響します。まずは生活を整えるなど、できることから始めてみませんか？



問 こども家庭センター ☎ 2991-1820