



みんなのすこやか通信

・会場は保健センター（出張事業除く）
〒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
・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



▲保健センター



▲こども家庭センター

保健センター

健康管理課 ☎ 2991-1811

今年度が最後！HPVワクチン接種

☎①平成21年4月2日～22年4月1日生まれの女性（高校1年相当）②平成9年4月2日～21年4月1日生まれの女性（キャッチアップ）で、次の2つの条件を満たす方▶令和4年4月1日～7年3月31日に1回でも同ワクチンを接種▶規定回数の接種が未完了
接種期限 令和8年3月31日まで



今年度のラストチャンス！結核検診

☎月初～10月6日(月)に直接・電話・FAX・☎④11月5日(木)午前9時30分～10時30分☎15歳以上で胸部X線検査の受診機会がない方☎申し込み先着100人
留意事項 ▶検診バスで実施▶ボタンや金具などが無い上着を持参（検診着の貸出しなし）▶結果は後日郵送



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

精神保健専門相談

☎要予約☎9月9日(木)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10日(木)午後1時～4時☎市内在住・在学の高中生とその保護者☎精神科医の相談



つどい ☎不要

つどい	9月の開催日	時間
うつ病ご本人	3日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	9日(木)	
強迫性障害（精神科医参加）	4日(木)	
発達障害ご家族	16日(木)	

健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

★はトコトコ健康マイレージのポイント対象です。ステキな大人の健康食教室★

☎9月2日(木)から電話・☎④10月10日(金)午前10時～午後0時30分☎64歳以下の方☎講話「食欲の秋！血糖コントロール術を身につけよう」、調理実習費700円



すこやか栄養教室

☎9月2日(木)から電話☎④10月1日(木)②7日(木)各日午前10時～11時30分☎①吾妻まちづくりセンター②並木まちづくりセンター☎65歳以上の方☎栄養士の講話「知って得する！認知症予防」、理学療法士の体操、試食



すこやか栄養教室(調理実習付き)

☎9月2日(木)から電話・☎④10月17日(金)②29日(木)各日午前10時～午後0時30分☎①富岡まちづくりセンター②新所沢まちづくりセンター☎65歳以上の方☎栄養士の講話「認知症予防の食事」、調理実習費700円



◀富岡会場
電子申請



◀新所沢会場
電子申請

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	3日(木)、8日(月)	午前
	24日(木)	午後
歯科相談	16日(木)	午前
栄養相談	4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)	午前
理学療法士の相談	5日(金)、12日(金)、19日(金)	午前

からだ改善！健康応援講座★

☎月初から電話・☎④10月2日(木)・9日(木)午前10時～11時30分☎富岡まちづくりセンター☎生活習慣病予防について学びたい方☎20人☎健診結果の見方・栄養の講話、グループワーク



健幸ウォーキング教室★

☎月初から電話・☎④10月15日(木)午前10時～正午☎富岡まちづくりセンター☎運動制限がない方☎20人☎講話、運動指導（7・9月と同じ内容）



失語症者のつどい

☎初めての方は前日までに電話☎9月11日(木)午前10時～11時30分☎失語症者の方と家族☎コミュニケーションの練習など

動いて健康！健康づくり教室（腰痛予防編）

☎9月3日(木)から電話☎④10月3日(金)・17日(金)午後1時30分～3時30分☎74歳以下、腰痛のある方、予防したい方☎15人☎講話、運動指導など



所沢市管理栄養士おすすめ！

健康レシピ



アーモンド
ミルクゼリー

材料（4人分）

アーモンドミルク…400ml、粉寒天…2g、メープルシロップ…大さじ2、黒豆（煮豆）…12粒

- 鍋にアーモンドミルク・粉寒天を入れて、煮溶かし2分ほど加熱する。
- 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら上にメープルシロップをかけ黒豆を飾る。

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）
☎市内協力医療機関
◆1歳6か月・3歳児（集団）
☎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



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン

☎9月5日(金)から☎④☎9月25日(木)



▲妊婦サロン・両親学級

両親学級

☎9月25日(木)から☎④☎10月25日(土)

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎9月3日(木)から▶①②…☎③③…電話・☎④④⑤⑥…電話



▲事業一覧

①プレママクラス

☎10月18日(土)
◆栄養コース…午前10時30分～午後0時30分
☎妊娠33週まで
費700円
◆歯科コース…午後1時15分～3時15分
☎妊娠28週まで



②離乳食教室 ◎（ ）は誕生年月です。

対象	10月の開催日
ごっくん期（令和7年4～5月）	6日(月) ※23日(木)
もぐもぐ期（7年2～3月）	27日(月)
かみかみ期（6年11～12月）	24日(金)

※23日(木)是新所沢東まちづくりセンターで実施します。

☎栄養・歯科講話、デモンストレーション、試食など
費500円（かみかみ期のみ）

③2歳児歯科健康教室

☎10月3日(金)
☎2歳3～8か月
☎歯科健診、フッ化物塗布など



④離乳食のおはなし会

☎9月30日(木)
▶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

☎10月2日(木)午前中

⑥歯科相談

☎9月30日(木)午前中
持歯ブラシ

