



# 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

### HPVワクチン接種が今年度までの方へ

☎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 3月31日(火)まで



### 肝炎ウイルス検診の申込期限迫る

肝臓がんの原因の8割を占めるB型・C型肝炎ウイルス。症状が現れにくいと、感染の有無は検査を受けなければ分かりません。  
☎2月20日(金)までに直接・電話・FAX・電申  
◎受診期限は2月28日(土)までです。  
☎昭和61年3月31日以前に生まれた方で、肝炎ウイルス検査を受けたことがない方▶市内協力医療機関▶700円

こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

### こころの健康講座

☎1月20日(火)までに電話・電申▶定 各日100人①☎1月21日(水)午後2時～4時▶講話「統合失調症の治療と回復と日々の暮らし」▶三ヶ島病院院長・杉原徹さん②☎2月2日(月)午後2時～4時▶当事者と家族の体験発表



### 精神保健専門相談 ☎要予約

☎1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

☎1月22日(木)午後1時～4時▶市内在住・在学の高校生とその保護者▶精神科医の相談



### つどい ☎不要

つどい	1月の開催日	時間
強迫性障害	6日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	7日(水)	
うつ病ご本人 (精神科医師参加)	8日(木)	
発達障害	20日(火)	

健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

### 各事業へのお申込みは電子申請が便利

★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★

☎1月6日(火)から電話・電申▶2月17日(火)午前10時～午後0時30分▶64歳以下の方▶講話、調理実習▶700円



### ファミリー食育教室★

☎1月6日(火)から電申▶2月19日(木)午前10時～午後0時30分▶1～18歳の子の保護者▶講話、調理実習▶700円

### 郷土料理教室

☎1月6日(火)から電申▶①2月6日(金)②2月26日(木)各日午前10時～午後0時30分▶場①保健センター②所沢まちづくりセンター▶講話、調理実習▶700円

### 成人健康相談 ☎随時電話

相談名	1月の実施日	時間
健康相談	7日(火)、19日(月)	午前
	28日(水)	午後
歯科相談	20日(火)	午前
栄養相談	15日(木)、22日(木)	午前
	29日(木)	午後
理学療法士による相談	9日(金)、16日(金)	午前
	23日(金)	午後

### 健診結果相談会（個別相談）

☎月初から電話▶1月27日(火)午前10時～11時30分▶小手指まちづくりセンター分館▶健康相談、足指力測定、血管年齢測定

◎足指力測定、血管年齢測定のみ希望の方は直接お越しください。

### ヘルスアップ講座★

☎月初から電話・電申▶2月5日(木)午前10時～11時30分▶足指力測定、講話、体操など

### 失語症者のつどい

☎電話▶1月8日(木)午前10時～11時30分▶失語症の方と家族▶コミュニケーションの練習など

## こども家庭センター

妊娠・出産 ☎ 2991-1820

### 妊婦サロン

☎1月7日(火)から電申▶1月27日(火)

### 両親学級

☎1月29日(木)から電申▶2月28日(土)



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。



栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎1月7日(水)から▶①②⑦…電申▶③…電話・電申▶④⑤⑥…電話



### ①プレママクラス ☎2月10日(火)

◆栄養コース 午前10時30分～午後0時30分▶妊娠33週まで▶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	2月の開催日
ごっくん期（令和7年8～9月）	3日(火)※
	25日(火)
もぐもぐ期（7年6～7月）	20日(金)
かみかみ期（7年3～4月）	13日(金)

※3日(火)は所沢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▶500円（かみかみ期のみ）

### ③2歳児歯科健康教室 ☎2月5日(木)

▶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 ☎1月30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

☎2月9日(月)午前中

### ⑥歯科相談

☎1月30日(金)午前中  
▶歯ブラシ



### ⑦離乳食と歯のおはなしサロン

☎2月16日(月)午前10時～11時▶狭山ヶ丘コミュニティセンター▶5か月～1歳6か月

## 健康 ワンポイント

### 寒い冬こそ免疫力アップ！

冬は細菌やウイルスなどの病原体から体を守る免疫力が低下しやすい季節です。そこで、免疫力の維持向上のためのポイントをご紹介します。

#### ▶①規則正しい生活習慣を心がける▶

ビタミンやミネラルを含む食品の摂取などバランスのよい食事をすると、体内で免疫物質が作られやすくなります。また、十分な睡眠

は心身の疲労回復につながり、免疫力を高めるために重要です。そして、汗を軽くかく程度の運動など、体を動かすことによって免疫力はより活性化されます。

#### ▶②よく笑う▶

笑うことで幸福ホルモンが分泌され、気持ちが明るくなり、免疫力アップにつながります。また、唾液に含まれる免疫物質の量が多くなるとされており、病原体が口を通じて体内に侵入してくるのを防ぎます。



家族や友人と会話をする、テレビを楽しむなど、笑いのある時間を意識的に作るようにしましょう。

#### ▶③からだを温める▶

体温が低いと免疫力も低下します。特に首には太い血管（頸動脈）があるため、露出して外気に触れると血液が冷え、体温の低下につながります。外出の際は暖かい服を着て、マフラーやネックウォーマー、カイロなどを上手に使用し、首まわりを冷やさないように注意しましょう。

以上のポイントを踏まえ、寒い冬も笑顔で元気に乗り切りましょう。

▶健康づくり支援課☎ 2991-1813