



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)
FAX 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
対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。症状が現れにくいため、感染の有無は検査を受けなければ分かりません。
申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。
対昭和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場市内協力医療機関費700円

こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

こころの健康講座

申1月20日(火)までに電話・電申定各日100人①日1月21日(水)午後2時～4時内講話「統合失調症の治療と回復と日々の暮らし」講三ヶ島病院院長・杉原徹さん②日2月2日(木)午後2時～4時内当事者と家族の体験発表



精神保健専門相談 申要予約

日1月20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1月22日(木)午後1時～4時
対市内在住・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	1月の開催日	時間
強迫性障害	6日(火)	
うつ病ご家族	7日(水)	午前10時～正午
うつ病ご本人 (精神科医師参加)	8日(木)	
発達障害	20日(火)	

健幸 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

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

★はトコトコ健幸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★

申1月6日(火)から電話・電申日2月
17日(火)午前10時～午後0時30分内64歳以下の方内講話、調理実習費700円



ファミリー食育教室★

申1月6日(火)から電申日2月19日(木)午前10時～午後0時30分内1～18歳の子の保護者内講話、調理実習費700円

郷土料理教室

申1月6日(火)から電申日①2月6日(金)②2月26日(土)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内講話、調理実習費700円

成人健康相談 申随時電話

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

健診結果相談会(個別相談)

申月初から電話・電申日1月27日(火)午前10時～11時30分場小手指まちづくりセンター分館内健康相談、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★

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

失語症者のつどい

申電話日1月8日(木)午前10時～11時30分内失語症の方と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

妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊娠サロン

申1月7日(火)から電申日1月27日(火)

両親学級

申1月29日(木)から電申日2月28日(土)



母子保健 ☎ 2991-1817

乳幼児健康診査

◆4ヶ月・10ヶ月児(個別)
場市内協力医療機関
◆1歳6ヶ月・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。



栄養・歯科 ☎ 2991-1813

申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 日2月10日(火)

◆栄養コース 午前10時30分～午後0時30分内妊娠33週まで費700円
◆歯科コース 午後1時15分～3時15分内妊娠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(木)
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。
内栄養・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 日2月5日(木)

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

日2月9日(月)午前中

⑥歯科相談

日1月30日(金)午前中

⑦離乳食と歯のおはなしサロン

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

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・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。

問健康づくり支援課 ☎ 2991-1813