

# 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)や市田 をご覧ください





▲保健 センター

▲こども家庭

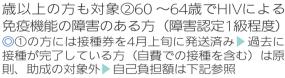
センター

#### 保健センター

#### 健康管理課 ☎ 2991-1811

# 帯状疱疹予防接種の助成期限は 令和8年3月31日炒まで!

划①令和7年4月2日~8年4月1日 (265 • 70 • 75 • 80 • 85 • 90 • 95・100歳になる方(生涯で1度、 今年度のみ)※令和7年度は100



生ワクチン (ビケン)	5,005円/回	1回接種
組換えワクチン (シングリックス)	18,260円/回(計36,520円)	2回接種

※ワクチンはどちらか一方を選択

# 5年に一度のチャンス!骨粗しょう症検診

実施期間は12月まで。定員に限 りがあります。ご予約はお早目に。 ■電話・予約システム対令和7年 度中に40・45・50・55・60・



65・70歳になる女性四骨量測定(手首の骨 の×線撮影)場市民医療センター費500円 ◎対象者には5月中旬に受診券をお送りしています。 受診券が見当たらない場合は、同課にお問い合わせ ください。

#### こころの健康支援室 🛱 2991-1812

#### 精神保健専門相談 国要予約

■11月18日以午後2時~5時

対市内在住の 18~65歳の方四精神科医の相談

思春期こころの健康相談 国要予約 ■11月27日休午後1時~4時<mark>划</mark>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 日不要

つどい	11月の 開催日	時間
うつ病ご本人	4日(火)	
うつ病ご家族 (精神科医参加)	6日(木)	     午前10時~正午
強迫性障害	5⊟(n)	
発達障害	18日(火)	

# 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。

# ファミリー食育教室★ **③**

■11月4日似から電車 ■12月12 ~18歳の子の保護者四講話「発酵 食品でおもてなし料理」、調理実 習費700円定申し込み先着20組





# ジュニアクッキング

11月4日(火)から電申

■12月25日休①午前10時~ 11時30分②午後1時30分~3時 (どちらか1回のみ)対10~18 歳四講話「自分で作れる!お節 料理づくり」、調理実習費700円 **宣**申し込み先着24人



#### 歯周病予防教室★

■11月5日例から電話・電車

■12月17日 似午後1時30分 ~3時30分四歯科医師による 歯肉の健康チェック、効果的 な歯みがき方法屋申し込み先着30人





#### 成人健康相談 里随時電話

相談名	11月の実施日	時間
健康相談	5日(水)、17日(月)	午前
)连/求1日高火	26日(水)	午後
歯科相談	11日(火)	午前
栄養相談	6日休)、13日休)、 27日休)	午前
理学療法士の相談	7日侩、14日侩、 21日侩	午前

#### からだ改善!健康応援講座★

■11月6日休から電話・ 電車■12月 11日休)・18日休の2日間場新所沢ま ちづくりセンター<mark>四</mark>健診結果の見方、 栄養の講話20人



#### 健幸ウォーキング教室★

申月初から電話・ 電申 ■11月28日 **ሬ**午前10時~正午場所沢まちづくり センター対運動制限がない方内講話、 運動指導置申し込み先着20人(初回 優先)



# 健診結果相談会(個別相談)

申月初から電話■11月25日(以午前10時~11 時30分場並木まちづくりセンター四①健康相 談②足指力測定・血管年齢測定(②は予約不要)

# ヘルスアップ講座★

申月初から電話・電申■12月2日似午 前10時~11時30分內足指力測定、健 康づくりに関する講話、理学療法士に よる体操など配申し込み先着20人(初 回優先)



# 脊髄小脳変性症者のつどい

甲初参加の方は電話■12月3日 例午後1時30分 ~3時対脊髄小脳変性症の方とそのご家族内講話 「介護施設の利用について」など

# 失語症者のつどい

■初参加の方は前日までに電話■11月13日休午 前10時~11時30分対失語症者の方と家族四コ 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
- ▶集団の日程は市冊を確認▶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。



# 多胎交流会 あつまれ!ふたごちゃん、 多胎妊婦さん

■11月5日(水)から電車

■11月21日 金午前10時 月以降生まれの多胎児と その家族、多胎児を妊娠 中の方内先輩ママのお話、 交流、絵本読み聞かせ定 申し込み先着12組





#### 妊娠・出産 ☎ 2991-1820

#### 妊婦サロン

■11月5日(水)から電車■11月25日(火) ■11月21日(金)から電車 ■12月11日(木)



# 両親学級

■11月13日休から電車■12月13日仕

#### 栄養・歯科 ☎ 2991-1813

■11月5日似から▶①②…電車 ▶3···電話·電車▶456···電話



# ①プレママクラス

■12月10日(水)

- ◆栄養コース…午前10時30分~午後0時30 分対妊娠33週まで閏700円
- 娠28週まで

#### ②離乳食教室 ◎ ( )は誕生年月です。

対象	12月の開催日
ごっくん期(令和7年6~7月)	4日(木)
もぐもぐ期(7年4~5月)	8日(月)
かみかみ期(7年1~2月)	18日休)

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

# ③ 2 歳児歯科健康教室

■12月4日休対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

#### ■11月28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

■12月2日似午前中



■11月28日億年前 関歯ブラシ

