



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

がん検診の受診は2月まで

期限直前は混み合うので、余裕を持ってご予約ください。受診には受診券が必要です。手元に無い方は申請が必要です。

☑市内協力医療機関、保健センターなど☑胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診



▲受診券発行はこちら

子宮頸がんリスク検査キットの申し込みは12月15日(月)まで

☑WEB☑平成9年4月1日～10年3月31日生まれの女性



予防接種健康被害救済制度

定期予防接種では、副反応による健康被害（病気になったり障害が残ったりすること）がまれに生じることがあります。その際に医療費や障害年金などの給付を受けられる場合がありますので、同課にご相談ください。

こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

精神保健専門相談 ☑要予約

☑12月16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

☑12月25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 ☑要不要

つどい	12月の開催日	時間
うつ病ご本人	3日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	2日(火)	
強迫性障害（精神科医参加）	4日(木)	
発達障害	17日(火)	午後1時～5時
自死遺族	13日(土)	

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。

ステキな大人の健康食教室★

☑12月2日(火)から電話・☑電☑1月20日(火)午前10時～午後0時30分☑64歳以下の方☑講話「正月太りを解消する食べ方」、調理実習☑700円☑申し込み先着24人



手づくり発酵教室（全2回）

☑12月2日(火)から電話・☑電☑1月17日(土)午後1時30分～3時☑2月14日(土)午前10時～11時30分☑5歳以上の方（小学生以下の方は保護者同伴、未就学児は保護者と共同作業）☑①チェック付きポリ袋でみそづくり②発酵食品を使ったスイーツづくり☑各回1,000円☑申し込み先着24人



成人歯科健康教室★

☑12月3日(火)から電話・☑電☑1月28日(火)午後1時30分～3時30分☑講話「顔ヨガでアンチエイジング」、効果的な歯みがきの方法など☑申し込み先着20人



成人健康相談 ☑随時電話

相談名	12月の実施日	時間
健康相談	3日(火)、15日(月)	午前
	24日(火)	午後
歯科相談	9日(火)	午前
栄養相談	4日(火)、11日(火)、18日(火)	午前
理学療法士による相談	5日(金)、12日(金)、19日(金)	午前

健幸ウォーキング教室★

☑月初から電話・☑電☑12月23日(火)午前10時～正午☑新所沢まちづくりセンター☑運動制限がない方☑講話、運動指導☑申し込み先着20人（初めての方優先）



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。

身体計測・相談会

☑12月3日(火)から☑電☑12月22日(月)午前☑栄養士、歯科衛生士、保健師などと各種相談



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

両親学級

☑12月25日(木)から☑電☑1月24日(土)



栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☑12月3日(火)から▶①②…☑電☑、▶③…電話・☑電☑④⑤⑥…電話



①産後ママクッキング

☑1月28日(火)☑令和7年9～10月生まれの子と母親☑調理実習☑700円

②離乳食教室 ◎（ ）は誕生年月です。

対象	1月の開催日
ごっくん期（令和7年7～8月）	13日(火)
もぐもぐ期（7年5～6月）	23日(金)
ばくばく期（6年10～7年1月）	22日(木)

☑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

☑1月13日(火)☑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 ☑12月19日(金)

▶ばくばく期…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 ☑1月16日(金)午前中

⑥歯科相談

☑12月19日(金)午前中☑歯ブラシ

健幸ワンポイント

発酵食品を食べて健康になろう！

≫ 発酵食品とは

微生物の働きにより食品を熟成させ、旨味成分を増加させるなど人間の体によい変化を与える食品のことです。日本では古



くからみそ、しょうゆ、酢といった調味料や、納豆、ぬか漬け、日本酒など多種多様な発酵食品が作られてきました。

≫ 発酵食品の効果

まず、腸内環境を整えることが挙げられます。例えば貝だくさんのみそ汁やぬか漬けなどを食べると、食物繊維と善玉菌の菌体が体内に入っていく、腸内の善玉菌が活性化します。腸は第二の脳といわれ、腸内環境が整うことで、脳内で幸せホルモンのセロトニンが分泌され、心身をリラックスさせてくれます。その他、便秘解消、美肌効果、アンチエイ



ジング、免疫力を高める効果などさまざまな効果があります。

≫ 効果的に取り入れるポイント

- ①毎日少しずつ食べる…体によいからといって偏った食品ばかりを食べることは、塩分やエネルギーのとりすぎにつながりやすくなります。
- ②健康効果が高くなるように組み合わせる…例えば、納豆とみそ汁、ヨーグルトとドライフルーツなどがあります。量や組み合わせを意識し、古くから日本人の健康を支えてきた発酵食品を積極的に食卓に取り入れましょう。

☑健康づくり支援課☎ 2991-1813