



# 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

### 成人用肺炎球菌ワクチンの自己負担額が変更!

65歳になる月の翌月に案内ハガキを郵送します。希望者は健康ガイド・市HPに掲載の協力医療機関で接種してください。届かない場合はお問い合わせください。

▶接種日時時点で65歳の方 ▶心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫機能障害のある60～64歳の方(障害認定1級程度)

◎肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は、助成の対象外です(自費含む)。

助成期限 66歳の誕生日前日まで

自己負担額 7,920円(生活保護・中国残留邦人等支援受給者は受給証明書があれば全額公費)  
◎定期接種に使用されるワクチンが令和8年4月から、より有効性が高いワクチンに変更されたため、自己負担額が引き上がっています。

### HPVワクチンが変わります!

定期接種に用いるワクチンがシルガード9(9価)のみになりました。過去にサーバリックス(2価)およびガーダシル(4価)で接種を開始した方は、医師に相談してください。

### がん検診など受診券の郵送

送付対象者に受診券を5月下旬から6月上旬に郵送します。

◎検診の開始日などの詳細は市HPをご覧ください。



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

### つどい 要

つどい	5月の開催日	時間
うつ病ご家族(精神科医参加)	7日(木)	午前10時～正午 ◎治療や療養について話し合います。
強迫性障害	12日(火)	
うつ病ご本人	13日(水)	
発達障害	19日(火)	

### 精神保健専門相談 要予約

☎5月19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

☎5月28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

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。



### ◆楽しく健康食教室 5回コース制★

☎5月7日(木)から電話・電申☎6月23日、7月28日、9月15日、10月20日、11月10日(すべて火曜) 午前10時～午後0時30分 65歳以上の方 申し込み先着36人 元気に100歳を迎えるための栄養講話、簡単レシピの調理実習 各回700円

### ◆すこやか栄養教室★

☎5月7日(木)から電話・電申☎6月29日(月)午前10時～11時30分 場所 新所沢まちづくりセンター 65歳以上の方 申し込み先着24人 講話「今日からできる! 高血圧予防」、口腔ケアの話、試飲あり

### ◆成人歯科健康教室★

☎5月7日(木)から電話・電申☎6月25日(木)午後1時30分～3時30分 講話「恋は盲目、痛みも盲目、脳と筋がつくる頭痛と顎関節症の話」、効果的な歯みがきの方法など

### ◆成人健康相談 随時電話

相談名	5月の実施日	時間
健康相談	13日(水)、18日(月)	午前
	27日(水)	午後
歯科相談	12日(火)	午前
栄養相談	毎週木曜	午前
理学療法士による相談	1日(金)、15日(金)、22日(金)	午前

### ◆健康測定・相談会(個別相談)

☎月初から電話☎5月20日(水)午前10時～11時30分 場所 新所沢まちづくりセンター 保健師や栄養士による個別相談、血管年齢測定、足指力測定 ◎個別相談を希望の方は電話でお申し込みください。

### ◆ヘルスアップ講座★

☎月初から電話・電申☎5月29日(金)午前10時～11時30分 申し込み先着20人 足指力測定、講話、理学療法士による体操など



### ◆動いて健康づくり教室～膝痛予防編～

☎5月11日(月)から電話☎6月26日(金)午後1時30分～3時30分 74歳以下で膝痛のある方 申し込み先着20人 講話、運動指導

### ◆脊髄小脳変性症者のつどい

☎初めての方は前日までに電話☎6月3日(水)午後1時30分～3時 脊髄小脳変性症の方、ご家族 体操、情報交換など

### ◆失語症者のつどい

☎初めての方は前日までに電話☎5月14日(木)午前10時～11時30分 失語症の方、ご家族 コミュニケーションの練習など

## こども家庭センター

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

☎5月22日(金)から電申☎6月12日(金)



### 両親学級

☎5月28日(木)から電申☎6月27日(土)

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎5月8日(金)から▶①②…電申、▶③…電話・電申▶④⑤⑥…電話



### ①プレママクラス ☎6月19日(金)

- ◆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	6月の開催日
ごっくん期(令和7年12～8年1月)	10日(水)
もぐもぐ期(7年10～11月)	5日(金)
かみかみ期(7年7～8月)	11日(木)

☎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

☎6月12日(金) 2歳3～8か月 ☎歯科健診、歯みがき、フッ化物塗布など



### ④離乳食のおはなし会 ☎5月28日(木)

- ▶かみかみ期・ぱくぱく期…午前10時～11時 栄養・歯科講話
- ▶ごっくん期・もぐもぐ期…午前11時10分～11時50分 栄養講話

### ⑤乳幼児の食事相談 ☎6月9日(火)午前中

### ⑥歯科相談 ☎5月28日(木)午前中 歯ブラシ

## 健幸 ワンポイント

### 悩みや不安を「分かち合って」乗り越える

この春、学校や職場、家庭などで環境の変化はありましたか? 4月の頑張り過ぎが原因となって5月頃に体調を崩す…古くから5月病と呼ばれる体調不良が起こりやすい季節です。

悩みを抱えると「どうして自分だけ」「こ

の苦しさは誰にも分らない」「どうすることもできない」という考えに陥ることがあります。

### ▶▶心を少し軽くするには?

家族や友人との会話で気持ちが楽になった経験はありませんか? 普段の生活では、身近な人と「悩みを分かち合う」ことが、あなたを支えてくれるはず。それでも悩みが続くときは、相談窓口で気持ちを聞かせてください。

### ▶▶「つどい」に参加しませんか?

保健センターでは妊娠や子育て、心や体の障害など、同じ立場の人たちが出会い、気持ちを分かち合い、支え合う集まりがあります。会話を通して「同じ悩みを話せる人がいる」「自分はひとりじゃない」「将来はもっと良くなる」などと感じることが出来ます。初めて参加する人も安心して参加できるように配慮しています。ぜひご参加ください。



☎こころの健康支援室 ☎ 2991-1812