



# 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

### 結核検診の申込開始!

☎月初～8月18日(火)に直接・電話・☎・電申  
☎9月18日(金)午前9時30分～10時30分 ☎15歳以上で胸部X線検査の受診機会がない方 ☎申し込み先着100人  
留意事項▶ 定員に達し次第終了▶ 検診バスで実施▶ ボタンや金具などが無い上着で受診(検診着の貸し出しなし)▶ 結果は後日郵送

### HPVワクチン接種無料のチャンス!

対象者のうち、中学1年女子の方へ予診票を郵送しました。同封の一覧に掲載の医療機関で接種できます。届かない場合はお問い合わせください。  
☎平成22年4月2日～27年4月1日生まれの女子  
◎詳細は市HP(HPVワクチン定期接種)をご覧ください。

### 麻しん(はしか)に負けない免疫を!

麻しん(はしか)が県内でも発生しています。対象の方は、早めに予防接種をしましょう!

麻しん風しん混合接種対象(定期接種)	
第1期	1～2歳未満の方
第2期	小学校就学前の1年間

### こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

**精神保健専門相談** ☎要予約  
☎7月21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  
☎7月23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	7月の開催日	時間
うつ病ご本人(精神科医参加)	2日(木)	午前10時～正午 ◎治療や療養などを話し合います
うつ病ご家族	7日(水)	
強迫性障害	8日(木)	
発達障害	21日(火)	

### 健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

### 各事業の申し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。♥は★に加えコパトンALKOOマイレージもポイント対象です。



### こどもと作る料理教室★

☎7月2日(木)から電申☎8月5日(水)、8月6日(木)のいずれか1日、午前10時～午後0時30分 ☎5歳～小学生のこどもとその保護者 ☎申し込み先着20組 ☎講話「夏らしく調理!みんなであのしくクッキング」、調理実習費1,000円(1組)

### ジュニアクッキング教室

☎7月2日(木)から電申☎8月27日(木)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) ☎10～18歳の方 ☎申し込み先着24人 ☎講話「夏休みのおやつづくり」、調理実習費700円



### 親子でチャレンジ歯の教室★

☎7月2日(木)から電話・電申☎8月6日(木)午後1時30分～3時30分 ☎小学生と保護者 ☎申し込み先着15組 ☎講話、夏休みの自由研究に役立つ実験、むし歯菌チェック、歯みがき方法など

### 成人健康相談 ☎随時電話

相談名	7月の実施日	時間
健康相談	8日(水)、13日(月)	午前
	22日(水)	午後
歯科相談	14日(水)	午前
栄養相談	毎週木曜	午前
理学療法士による相談	3日(金)、10日(金)、17日(金)	午前

### 健幸ウォーキング教室(実践編)♥

☎月初から電話・電申☎7月18日(土)午前10時～正午 ☎日頃のウォーキングをさらに向上させたい方 ☎申し込み先着20人(初回優先) ☎講話、実技



### 足指げんき講座♥

☎月初から電話・電申☎7月30日(木)、8月27日(木)の2日間、午前10時～11時30分 ☎申し込み先着30人 ☎足指力などの測定、講話

### 健康測定・相談会(個別相談)

☎月初から電話☎7月28日(水)午前10時～11時30分 ☎さがみ典礼東所沢駅前葬斎センター ☎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。

### 失語症者のつどい

☎初めての方は前日までに電話☎7月9日(木)午前10時～11時30分 ☎失語症者の方、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か月児・10か月児健康診査(個別)  
☎市内協力医療機関  
◆1歳6か月児・3歳児健康診査(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

妊娠・出産 ☎ 2991-1820

### 妊婦サロン

☎7月29日(水)から電申☎8月19日(水)



### 両親学級

☎7月23日(木)から電申☎8月22日(土)

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎7月3日(金)から(①②⑦は電申、④⑤⑥は電話、③は電申・電話)



### ①プレママクラス

☎8月26日(水)  
◆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	8月の開催日
ごっくん期(令和8年2～3月)	21日(金)
もぐもぐ期(7年12～8年1月)	31日(月)
かみかみ期(7年9～10月)	25日(火)

☎500円(かみかみ期のみ)

### ③2歳児歯科健康教室

☎8月5日(水) ☎2歳3か月～2歳8か月

### ④離乳食のおはなし会 ☎7月31日(金)

▶かみかみ期・ぱくぱく期…午前10時から▶ごっくん期・もぐもぐ期…午前11時10分から

### ⑤乳幼児の食事相談 ☎8月18日(火)午前中

### ⑥歯科相談 ☎7月31日(金)午前中 ☎歯ブラシ

### ⑦離乳食と歯のおはなしサロン

☎7月30日(木)午前10時～11時 ☎5か月～1歳6か月 ☎狭山ヶ丘コミュニティセンター

## 健幸ワンポイント

### 紫外線との上手な付き合い方 ～ALKOOアプリをご活用ください～

ますます日差しが強まるこれからの季節、紫外線対策はしていますか?

#### ▶▶ 紫外線と上手に付き合おう

紫外線を浴びすぎると日焼け、シミの原因となるほか、長年浴び続けていると腫瘍

や、白内障などを引き起こすことがあります。一方で紫外線は、特に骨粗しょう症の予防において、暑い季節は木漏れ日程度の日にあたるのが効果的とされています。そのため、紫外線とは適切な対策をしつつ上手に付き合うことが大切です。

#### ▶▶ 日陰マップを使おう

そこでおすすめしたいのがトコトコ健幸マイレージのALKOOアプリにある「日陰マップ」機能です。この機能は日陰の多いウォーキングコースや、目的地までのルートで一番日陰が多いルートを提案して

くれます。紫外線対策はもちろん、熱中症対策としても活用できるので、この機会にぜひご登録ください。

また、健康づくり支援課と国民健康保険課では、ご希望の方にウォーキング記録表と歩数計を無料でお渡ししています。

詳細や申し込みは市HPをご覧ください。  
☎健康づくり支援課 ☎ 2991-1813



◀トコトコ健幸マイレージの詳細は市HPをご覧ください。