



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

生まれてくる赤ちゃんのために！RSウイルスワクチン接種

☎接種日時点で妊娠28週0日～36週6日の方（過去の妊娠時に接種した方も接種可能です。また、定期接種の対象となるのは、4月1日以降に接種した分です。）

◎予防票は妊娠届出を出した際に、母子健康手帳と一緒にお渡しします。ワクチンの安全性や副反応などの詳細は市HPをご確認ください。



ベルーナドームで乳がん検診推進

☎9月13日(日) ☎ベルーナドームチケットセンター前 ☎検診・健康PRブースの出版



◀埼玉西武ライオンズコラボ！保健センター乳がんバス検診の受診者には限定ボールペンをプレゼント中。

こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

精神保健専門相談 ☎要予約

☎9月15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

☎9月29日(火)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	9月の開催日	時間
うつ病ご本人	8日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	9日(水)	
強迫性障害（精神科医参加）	3日(木)	
発達障害	15日(火)	◎治療や療養などを話し合います

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★の対象およびコバトンALKOOマイレージポイント対象です。



ステキな大人の健康食教室★

☎9月2日(火)から電話・☎電☎10月22日(火)午前10時～午後0時30分 ☎64歳以下の方 ☎申し込み先着24人 ☎講話「今から始める！認知症予防の食事」、調理実習費700円

すこやか栄養教室★

☎9月2日(火)から電話・☎電☎10月19日(月)午前10時～11時30分 ☎生涯学習推進センター ☎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」、体操、適正塩分量のみそ汁の試飲

食育講演会 ☎

☎9月2日(火)から電話・☎電☎10月8日(火)午前10時～11時30分 ☎申し込み先着100人（保育先着15人） ☎講話「咀嚼を楽しく学ぶ！おいしく食べるを生涯続けるために」 ☎日本栄養大学教授・柳澤幸江さん

元気歯つらつ教室★

☎9月2日(火)から電話・☎電☎10月1日(火)・15日(火)午後1時30分～3時30分 ☎65歳以上で2日間参加できる方 ☎申し込み先着20人 ☎口の機能向上に関する講話、口の体操など

成人健康相談 ☎随時電話

相談名	9月の実施日	時間
健康相談	2日(火)、7日(月)	午前
	16日(水)	午後
歯科相談	15日(火)	午前
栄養相談	毎週木曜	午前
理学療法士による相談	4日(金)、11日(金)、18日(金)	午前

ヘルスアップ講座♥

☎月初から電話・☎電☎10月8日(火)午前10時～11時30分 ☎並木まちづくりセンター ☎申し込み先着20人 ☎足指力測定、講話、体操など



健幸ウォーキング教室(実践編)♥

☎月初から電話・☎電☎10月22日(火)午前10時～正午 ☎狭山ヶ丘コミュニティセンター ☎ウォーキングの質を向上させたい方 ☎申し込み先着20人 ☎講話、実技



動いて健康づくり教室

☎随時電話 ☎月2回金曜午後1時30分～3時30分（8回コース） ☎74歳以下で病気やけがなどによる身体機能の低下がある方 ☎申し込み先着10人 ☎理学療法士による運動指導 ◎まずはご相談ください。

失語症者のつどい

☎初めての方は前日までに電話 ☎9月10日(火)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（個別）

☎市内協力医療機関

◆1歳6か月児・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



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン

☎9月24日(火)から☎電☎

☎10月14日(火)

両親学級

☎9月24日(火)から☎電☎

☎10月24日(火)



栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎9月3日(木)から▶①②…☎電▶③…電話・☎電▶④⑤⑥…電話



①プレママクラス

☎10月23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	10月の開催日
ごっくん期(令和8年4～5月)	13日(火)
もぐもぐ期(8年2～3月)	15日(木)
かみかみ期(7年11～12月)	9日(金)

☎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

☎10月8日(火) ☎2歳3～8か月 ☎歯科健診・歯みがき・フッ化物塗布等

④離乳食のおはなし会 ☎9月24日(火)

▶かみかみ期・ばくばく期…午前10時～11時

▶ごっくん期・もぐもぐ期…午前11時10分～11時50分

⑤乳幼児の食事相談 ☎10月16日(金)午前中

⑥歯科相談 ☎9月24日(火)午前中 ☎持歯ブラシ

健幸ワンポイント

がん検診 定期受診は 自己投資
(がん征圧月間スローガン)

健康な人こそ、検診を

「元気だから検診は必要ない」と思っていませんか？検診は不調の原因を探すためではなく、「症状が出る前にがんの可能性を発見するため」に行います。がんは日本

人の「国民病」ともいえる病気ですが、早期発見・早期治療による5年生存率は約9割以上です。

一生涯でがんになるのは

2人に1人

検診で早期がんを発見できれば

厚生労働省ホームページより



少ない負担で大きな安心を

市の検診は自費で受けるよりも安価です。発見が遅れた場合の高額な治療費や、生死に関わるリスクを考えれば、500～2,000円の検診費用は高くないのでは？

検診は少ない負担で大きなリターンが得られる未来のための自己投資。健康診査などと組み合わせて定期的に受けましょう。ぜひお早めにご予約を。



☎健康管理課 ☎ 2991-1811