



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9時～午後4時
30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

带状疱疹ハガキ、一生に一度の公費助成!



①令和8年4月2日～9年4月1日に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方(生涯で1度、今年度のみ) ②60～64歳でHIVによる免疫機能の障害のある方(障害認定1級程度)

▶自己負担額は下記参照

生ワクチン(ビケン)	4,950円/回	1回接種
組換えワクチン(シングリックス)	18,150円/回(計36,300円)	2回接種

◎ワクチンはどちらか一方を選択。
また、組換えワクチンを選択した方は1回目の接種を1月31日(木)までに完了させてください。



5年に一度のチャンス!骨粗しょう症検診

実施期間を1月まで延長しました。定員に達する前にご予約はお早めに。

☎電話・予約システム ☒市民医療センター ☒令和8年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性 ☒骨量測定(手首の骨のX線撮影) ☒持受診券 ☒500円



◎対象者には6月に受診券をお送りしています。お手元が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

こころの健康講座

☎11月30日(月)までに直接・電話・☎12月2日(火)午後2時～4時 ☒申し込み先着100人 ☒講話「摂食症を知る、治す、回復を支える」 ☒政策研究大学院大学名誉教授・鈴木眞里さん



精神保健専門相談 ☎要予約

☎11月17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

☎11月26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	11月の開催日	時間
うつ病ご本人	4日(火)	
うつ病ご家族(精神科医師参加)	5日(水)	午前10時～正午 ◎治療や療養などを話し合います
強迫性障害	10日(火)	
発達障害	17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

★はトコトコ健康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。



すこやか栄養教室★

☎11月4日(火)から電話・☎12月4日(金)午前10時～11時30分 ☒さやまがおか荘 ☒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」、適正塩分量のみそ汁の試飲

ファミリー食育教室★

☎11月4日(火)から☎12月10日(木)午前10時～午後0時30分 ☒1～18歳の子の保護者 ☒申し込み先着20人 ☒講話「睡眠の質を上げる食事」、調理実習 ☒700円

歯周病予防教室★

☎11月4日(火)から電話・☎12月11日(金)午後1時30分～3時30分 ☒申し込み先着30人 ☒歯科医師による歯肉の健康チェック、歯みがき方法

成人健康相談 ☎随時電話

相談名	11月の実施日	時間
健康相談	4日(火)、16日(月)	午前
	25日(火)	午後
歯科相談	10日(火)	午前
栄養相談	毎週木曜日	午前
理学療法士による相談	6日(金)、20日(金) 27日(金)	午前

健康測定・相談会(個別相談)

☎11月初から電話 ☎11月24日(火)午前10時～11時30分 ☒吾妻まちづくりセンター ☒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。

ヘルスアップ講座♥

☎11月初から電話・☎12月4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、体操など

健幸ウォーキング教室(実践編)♥

☎11月初から電話・☎12月22日(火)午前10時～正午 ☒小手指まちづくりセンター分館 ☒ウォーキングの質を向上させたい方 ☒申し込み先着20人 ☒ウォーキングに関する講話、実技

足指げんき講座(冬コース)♥

☎11月9日(月)から電話・☎12月15日(火)、令和9年1月19日(火)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

失語症者のつどい

☎初めての方は前日までに電話 ☎11月12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



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 ☎12月2日(火)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



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

パパを応援! 子育て講演会

☎11月初から☎12月12日(土)午前10時～11時30分 ☒ブレパパ、子育て中のパパ(ママや子も参加可) ☒申し込み先着30組 ☒先輩パパたちのリアルな子育て～今日から我が家もチーム育児 やってよかった工夫10選～



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン

☎11月25日(火)から☎12月16日(火)



両親学級

☎11月12日(木)から☎12月12日(土)

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎11月5日(木)から▶①②…☎▶③…電話・☎▶④⑤⑥…電話



①プレママクラス

☎12月18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	12月の開催日
ごっくん期(令和8年6～7月)	7日(月)
もぐもぐ期(8年4～5月)	14日(月)
かみかみ期(8年1～2月)	11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

☎12月7日(月) ☒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

☎11月30日(月)

▶かみかみ期・ぱくぱく期…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

☎12月15日(火)午前中

⑥歯科相談

☎11月30日(月)午前中 ☒歯ブラシ