

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）
FAX2995-1178
・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月末まで

期限直前は混み合うので、予約はお早めに！手元に受診券が無い方は申請してください。

28歳必見！自宅でできる「子宮頸がんリスクチェック」

申12月15日㈫までにWEB対平成10年4月1日～11年3月31日生まれの女性（市内在住）



65歳の時だけ！成人用肺炎球菌ワクチン

65歳になる月の翌月に案内ハガキを郵送します。
対▶接種日時点で65歳の方▶心臓・腎臓・呼吸器機能、HIVによる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歳の誕生日の前日まで
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無料）

こころの健康支援室　☎2991-1812

精神保健専門相談　申要予約

日12月15日㈫午後2時～5時対市内在住の18～65歳の方内精神科医の相談

思春期こころの健康相談　申要予約

日12月24日㈭午後1時～4時対市内在住・在学の高校生とその保護者内精神科医の相談

つどい　申不要

つどい	12月の開催日	時間
強迫性障害（精神科医参加）	3日㈭	午前10時～正午 ◎治療や療養などを話し合います。
うつ病ご本人	8日㈫	
うつ病ご家族	9日㈬	
発達障害ご家族	16日㈬	
自死遺族	12日㈯	午後1時～5時

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★

申12月2日㈬から電話・電申日1月26日㈪午前10時～午後0時30分対64歳以下の方定申し込み先着24人内講話「食事での健康美の作り方」、調理実習費700円

ジュニアクッキング教室

申12月2日㈬から電申日12月25日㈭①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時のいずれか1回対10～18歳の方定申し込み先着24人内食育講話、パーティーメニューの調理実習費700円

手づくり発酵教室 2回コース★

申12月2日㈬から電話・電申日①1月16日㈯②2月6日㈯いずれも午前10時～11時30分対市内在住の5歳以上の方定申し込み先着24人内発酵食品に関する講話、調理実習①味噌づくり②スイーツづくり費①1,000円②700円
◎小学生以下は保護者同伴、未就学児は保護者と作業します。

成人歯科健康教室★

申12月2日㈬から電話・電申日1月27日㈫午後1時30分～3時30分内講話「顔ヨガで口もとスッキリ！」、効果的な歯みがきの方法など

成人健康相談　申随時電話

相談名	12月の実施日	時間
健康相談	2日㈬、14日㈰	午前
	23日㈫	午後
歯科相談	15日㈫	午前
栄養相談	毎週木曜日	午前
理学療法士による相談	4日㈮、11日㈮、18日㈮	午前

健康測定・相談会（個別相談）

申月初から電話日12月24日㈭午前10時～11時30分場山口まちづくりセンター内個別相談、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。

からだ改善！健康応援講座 2日間コース♥

申12月4日㈮から電話・電申日1月20日㈫・25日㈰午前10時～11時30分場小手指まちづくりセンター分館定申し込み先着20人内健診結果の見方、栄養の講話

こども家庭センター

母子保健　☎2991-1817

乳幼児健康検査

◆4か月児・10か月児健康診査（個別）
場市内協力医療機関
◆1歳6か月児・3歳児健康診査（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

身体計測・相談会

申12月3日㈭から電申
日12月22日㈫午前中内栄養士、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

申12月24日㈭から電申
日1月23日㈯

栄養・歯科　☎2991-1813

申12月3日㈭から▶①②…電申▶③…電話・電申▶④⑤⑥…電話

①産後ママクッキング

日1月28日㈭対令和8年9～10月生まれの子と母親内調理実習費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8年7～8月）	12日㈫※
もぐもぐ期（8年5～6月）	27日㈫※
ぱくぱく期（7年10月～8年1月）	14日㈭

※12日㈫・27日㈫はこどもと福祉の未来館で実施。
内栄養・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

日1月12日㈫対2歳3～8か月内歯科健診・歯みがき・フッ化物塗布など

④離乳食のおはなし会　日12月21日㈪

▶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　日1月13日㈫午前中

⑥歯科相談　日12月21日㈪午前中持歯ブラシ

健幸ワンポイント

こどもを守ろう！冬場の事故予防

年末年始は帰省や外出など、普段とは異なる場所で過ごす機会が増える季節です。
こどもは好奇心旺盛！見慣れないものに興味を持ち、事故のリスクが高まります。周囲の大人が環境を整えてあげましょう。



冬に起こりやすい事故とは？

◆**暖房器具によるやけど**…ストーブやヒーターなどがある場合、安全柵などで工夫しましょう。また、電気ケトルやアイロン・加湿器は、コードも含めてこどもの手が届かない場所へ！
◆**誤飲や誤嚥**…この時期は大掃除用の洗剤やたばこ・アルコール飲料の誤飲が増加傾向です。トイレットペーパーの芯を通る大きさのものは注意しましょう。また、お餅を与える場合は、落ち着いて座りしっかり噛める、おおむね3歳以上が望ましいです。お餅は小さく切り、必ず大人が見守りましょう。
◆**冬場の服装**…マフラー、フードや紐付きの服は、遊具やドアノブにひっかかる可能性があります。裾が長い服や履きなれないブーツも転倒しやすくなるので注意が必要です。

もし事故が起こってしまったら

意識がはっきりしない、大量の出血、広範囲のやけどなどは、ためらわず救急車要請を！判断に迷ったら#8000（小児救急電話相談）や#7119（埼玉県救急電話相談）を活用しましょう。
問こども家庭センター☎2991-1817

日日時 場場所 対対象 定定員 内内容 持持ち物 費費用（記載のないものは無料） 講講師 申申し込み HPホームページ 検索 Eメール 電申電子申請 手話通訳 要約筆記 予約保育あり