



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

带状疱疹予防接種の助成期限は令和9年3月31日(水)まで!

☎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する方は1回目の接種を1月31日(日)までに完了させてください。



がん検診が6月から始まります

受診券が6月中旬までに届かない場合は、発行申請をお願いします。発行申請は電申が便利です。

☎直接・電話・FAX・電申



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

精神保健専門相談 ☎要予約

☎6月16日(水)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

☎6月25日(水)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 | 6月の開催日 | 時間 |
|---------------|--------|------------------|
| うつ病ご本人 | 9日(火) | 午前10時～正午 |
| うつ病ご家族 | 10日(水) | |
| 強迫性障害(精神科医参加) | 4日(木) | ◎治療や療養などを話し合います。 |
| 発達障害 | 17日(水) | |
| 自死遺族 | 13日(土) | 午後1時～5時 |

健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

各事業へ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。



ステキな大人の健康食教室★

☎6月2日(火)から電話・電申
☎7月23日(木)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「美骨習慣で骨粗しょう症予防」、調理実習費700円



ファミリー食育教室★ ☎

☎6月2日(火)から電申 ☎7月8日(水)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「貧血予防の食事」、調理実習費700円



土曜日に開催! 歯周病予防教室★

☎6月2日(火)から電話・電申 ☎7月11日(土)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、効果的な磨き方

成人健康相談 ☎随時電話

| 相談名 | 6月の実施日 | 時間 |
|------------|----------------------------|----|
| 健康相談 | 3日(火)、29日(月) | 午前 |
| | 24日(水) | 午後 |
| 歯科相談 | 9日(火) | 午前 |
| 栄養相談 | 4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木) | 午前 |
| 理学療法士による相談 | 5日(金)、12日(金)、19日(金) | 午前 |

健康測定・相談会(個別相談)

☎月初から電話 ☎6月25日(木)午前10時～11時30分 ☎狭山ヶ丘コミュニティセンター ☎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★

☎月初から電話・電申 ☎7月2日(木)午前10時～11時30分 ☎吾妻まちづくりセンター ☎申し込み先着20人(初回優先) ☎足指力測定、講話、体操など

健幸ウォーキング教室(入門編)★

☎月初から電話・電申 ☎6月20日(土)午前10時～正午 ☎運動制限がない方、これからウォーキングを始めたい方 ☎申し込み先着20人(初回優先) ☎講話、実技



動いて健康づくり教室～膝痛予防編～

☎6月15日(月)から電話 ☎7月24日(金)午前10時～正午 ☎こどもと福祉の未来館 ☎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

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

身体計測・相談会

☎6月3日(水)から電申 ☎6月24日(水)午前中



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン

☎6月25日(木)から電申 ☎7月16日(木)



両親学級

☎6月25日(木)から電申 ☎7月25日(土)

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎6月3日(水)から▶①②…電申▶③…電話・電申▶④⑤⑥…電話



①産後ママクッキング

☎7月15日(水) ☎令和8年3～4月生まれの子と母親 ☎調理実習費700円

②離乳食教室 ◎ () は誕生年月です。

| 対象 | 7月の開催日 |
|-----------------|---------|
| ごっくん期(令和8年1～2月) | 10日(金)※ |
| もぐもぐ期(7年11～12月) | 13日(月)※ |
| ぱくぱく期(7年4～7月) | 9日(木) |

※10日(金)・13日(月)はこどもと福祉の未来館で実施

③2歳児歯科健康教室

☎7月10日(金) ☎2歳3～8か月



④離乳食のおはなし会 ☎6月30日(火)

▶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 ☎7月14日(火)午前中

⑥歯科相談 ☎6月30日(火)午前中 ☎歯ブラシ

健幸ワンポイント

歯のセルフケアを効果的に



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。おいしく食べて体の健康を保つには、むし歯や歯周病を予防することが大切です。いつまでも健康な歯と口を守りましょう。

効果的なセルフケアのポイント

- ▶磨く順番を決める…同じ順番で磨くことを習慣化すると磨き残しを防げます。
- ▶軽い力で歯ブラシを持ち、小刻みに動かす…鉛筆のように持ち、1～2本ずつ磨きましょう。
- ▶デンタルフロスや歯間ブラシを使う…歯ブラシのみだと58%の歯垢除去率が、86%

に増加します。

- ▶鏡を見てチェックする…歯垢の付着や歯肉の腫れがないかなどを見ましょう。
- ▶かかりつけ歯科医を持つ…セルフケア方法のアドバイスや専門的なケアが受けられます。

「歯と口の健康週間行事」を開催!

6月7日(日)に保健センターで開催します。ぜひ遊びに来てください♪(本号10面を参照)



☎健康づくり支援課 ☎ 2991-1813