



# 保健センター通信

・会場は保健センター(出張相談を除く)  
・乳幼児向けは母子手帳を持参  
・健康ガイドや市HPからも事業案内が確認できます



〒359-0025 上安松 1224-1 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 (土・日曜日、祝休日、年末年始は休み) ☎2995-1178

## 健康づくり支援課の事業

☎ 2991-1813

### 母親学級 ㊟1月5日(木)から電話・電申

#### ◆マタニティクラス

㊟1月30日(月)午前9時30分～11時30分 ㊟出産予定日が3月14日以降の妊婦(パートナーも可)  
㊟マタニティライフ、ママ友づくり、赤ちゃんのお世話体験 ㊟申し込み先着40人 ㊟上の子を連れての受講不可

#### ◆歯科

㊟1月27日(金)午後1時15分～3時15分 ㊟出産予定日が4月15日以降の妊婦 ㊟お口の健康について、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防 ㊟申し込み先着25人

### 乳幼児健康相談 ㊟1月4日(木)から電話

#### ◆離乳食 ㊟1月23日(月)午前中

#### ◆食事 ㊟1月16日(月)午前中

#### ◆かみかみ期相談 ㊟1月27日(金)午前中

#### ◆歯科 ㊟1月24日(木)午前中 ㊟歯ブラシ

### 離乳食教室 ㊟1月6日(金)から電話・電申

#### ◆ごっくん期

㊟2月3日(金)または20日(月)いずれも午前10時～11時15分 ㊟平成28年8・9月生まれの乳児と親 ㊟栄養士の講話、試食 ㊟いずれも申し込み先着30組

#### ◆もぐもぐ期

㊟2月22日(木)午前10時～11時30分 ㊟平成28年

6・7月生まれの乳児

(原則第1子)と親

㊟栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ㊟申し込み先着35組

◆ぱくぱく期

㊟2月16日(木)午前10時～11時30分 ㊟平成27年11

・12月生まれの幼児と親 ㊟栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ㊟申し込み先着30組

◆かみかみ期料理教室

㊟2月15日(水)午前10時～午後0時30分 ㊟平成28年2～4月生まれの乳児と親 ㊟おんぶを介しての調理実習、講話 ㊟申し込み先着25組 ㊟200円

◆産後ママクッキング

㊟1月5日(木)から電話・電申

㊟1月13日(金)午前10時～午後0時30分 ㊟平成28年9・10月生まれの乳児と母親 ㊟産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食の講話、調理実習 ㊟申し込み先着25組 ㊟500円 ㊟ベビーカー

2歳児歯科健康教室 ㊟1月5日(木)から電話・電申

㊟2月3日(金)または13日(月)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) ㊟平成26年7・8月生まれの幼児 ㊟歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 ㊟いずれも申し込み先着50人

乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月・3歳児)

▶健康診査日の2週間前までに健診票を郵送▶転入などで受け取っていない場合は連絡▶日程は健康ガイドとことろざわで確認

出張乳幼児健康相談 ㊟不要

㊟身体計測、健康相談 ㊟車での来場不可

◆新所沢まちづくりセンター

㊟1月17日(木)午前9時30分～10時30分(受付)

◆中富南コミュニティセンター

㊟1月27日(金)午前9時30分～10時30分(受付)

◆松井まちづくりセンター

㊟2月1日(水)午前9時30分～10時30分(受付)

### 子育てサロン「ひばりっこ」 ㊟不要

㊟1月24日(木)午前10時～11時30分 ㊟40代で妊娠・出産し初めて参加する方(妊娠中も可) ㊟参加者同士の交流会

### 成人健康相談 ㊟1月4日(木)から電話

#### ◆健康相談

㊟1月4日(木)または18日(月)いずれも午前中 ㊟生活習慣病の予防や健診結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩み

#### ◆歯科相談

㊟毎週火曜日午前中 ㊟歯周病予防、入れ歯の手入れの方法

#### ◆栄養相談

㊟毎週木曜日午前中 ㊟生活習慣病の予防、バランスの良い食事

#### ◆気になる血糖値相談

㊟1月16日(月)または23日(月)いずれも午前中 ㊟血糖値が高めの方の食事、運動習慣の見直し

#### ◆リハビリ相談

㊟1月13日(金)または27日(金)いずれも午前中 ㊟ひざ・股関節・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリ



### 出張成人健康相談 ㊟不要

㊟食事や運動の方法、健診結果の見方、血圧・体脂肪測定 ㊟車での来場不可

#### ◆狭山ヶ丘コミュニティセンター

㊟1月10日(木)午後1時30分～3時(受付)

#### ◆山口まちづくりセンター

㊟1月11日(金)午後1時30分～3時(受付)

### 成人歯科健康教室 ㊟1月5日(木)から電話

㊟1月25日(木)午後1時30分～3時30分 ㊟テーマ歯周病と糖尿病の密接な関係 ㊟講話、歯科相談、唾液潜血検査、効果的な歯磨きの実習 ㊟申し込み先着20人

### ファミリー食育教室 ㊟1月5日(木)から電話

㊟2月23日(木)午前10時～午後0時30分 ㊟1～18歳のお子さんの親 ㊟テーマ味覚を育む「だしの味」 ㊟講話「うま味と香りのだしレシピ」、調理実習 ㊟申し込み先着15組(初参加優先) ㊟500円

### 優しい健康食教室 ㊟1月5日(木)から電話

#### ◆男性対象

㊟2月7日(木)午前9時30分～午後0時30分

#### ◆女性対象

㊟2月8日(金)午前9時30分～午後0時30分

㊟65歳以上の方 ㊟テーマ糖尿病予防の食事 ㊟講話「血糖値を上げない食生活」、調理実習 ㊟申し込み先着36人(初参加優先) ㊟500円



### ステキな大人の健康食教室 ㊟1月5日(木)から電話

㊟2月14日(木)午前9時30分～午後0時30分 ㊟64歳以下の方 ㊟テーマ糖尿病予防の食事 ㊟講話「血糖値を上げない食生活」、調理実習 ㊟申し込み先着36人(初参加優先) ㊟500円

### 郷土料理講習会 ㊟1月5日(木)から電話

㊟2月28日(木)午前10時～午後0時30分 ㊟テーマ次世代に伝える郷土料理 ㊟講話、調理実習 ㊟申し込み先着36人 ㊟500円

### 気軽にシェイプ運動教室 ㊟1月5日(木)から電話

㊟1月26日(木)午前10時～11時10分 ㊟40～74歳で血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方 ㊟脂肪燃焼のための簡単な運動実技 ㊟申し込み先着20人



## 健康管理課の事業

☎ 2991-1811

### 結核検診(無料) ㊟不要

㊟1月25日(木)午後1時15分～2時 ㊟15歳以上で胸部エックス線検査の受診機会がない方、40歳以上で肺がん検診を未受診・受診予定がない方 ㊟ボタンや金具の付いていない上着で受診

### BCG集団接種 ㊟不要

㊟1月26日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分(受付) ㊟母子手帳、体温計、予診票 ㊟1歳に至るまでの未接種の方(標準接種期間は生後5～7カ月)

## ◆こころの健康支援室からのお知らせ◆

### ▶うつ病・強迫性障害のつらい ㊟不要

つらい	開催日	開催時間
うつ病ご本人(精神科医師も参加)	1月17日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	1月16日(水)	
強迫性障害	1月18日(金)	
うつ病夜の部	1月13日(金)	午後7時～8時30分

### ▶発達障害ご家族のつらい ㊟不要

つらい	開催日	開催時間
中学生まで	1月20日(金)	午前10時～正午
高校生以上	1月23日(月)	
知的障害	1月24日(火)	

㊟こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

## 健幸 ワンポイント

### 『お餅の食べ方に注意』

年末年始は、お餅を食べる機会が増えます。焼いたりお雑煮に入れたり、いろいろな食べ方が楽しめるお餅ですが、粘り気がある、のどに詰まらせてしまう危険があるのでご用心！特に小さなお子さんや高齢者の方は注意が必要です。

### お餅を食べるときの注意点

#### ◆細かくして少しずつ

小さなお子さんや高齢者の方は、細かくカットしたものを、よく噛んでから少しずつ飲み込みましょう。

#### ◆目を離さない

小さなお子さんが食べるときは、必ず大人が見守りましょう。

#### ◆口の中を潤す

高齢になると、食べ物を噛む力や飲み込む力が低下します。また、唾液が少なくなるため口の中にくっつきやすくなります。食べる前に水分をとり、口をよく動かして口の中を潤しましょう。唾液腺マッサージもおすすめです。



▲唾液腺マッサージ

### お餅をのどに詰まらせてしまったら！

#### ◆迷わず 119 番！

すぐに救急車を要請しましょう。

#### ◆口の中のお餅を取り除く！

救急車が来るまでの間、口の中にお餅が見えるようなら取り除いてください。背中を叩いて吐き出させる方法もあります。

安心しておいしくお餅を食べましょう♪

㊟健康づくり支援課 ☎ 2991-1813