



# 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 申 7 月 1 日(金)から電話・電申

#### ◆マタニティクラス

☎7月27日(水)午前9時30分～11時30分  
☎出産予定日が9月8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

☎7月25日(月)午後1時15分～3時15分  
☎出産予定日が10月11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 申 7 月 1 日(金)から電話

#### ◆離乳食

☎7月22日(金)午前中

#### ◆食事

☎7月8日(金)、8月1日(月)いずれも午前中

#### ◆かみかみ期

☎7月25日(月)午前中  
☎歯ブラシ

#### ◆歯科

☎7月26日(火)午前中  
☎歯ブラシ



### 離乳食教室 申 7 月 4 日(月)から電話・電申

#### ◆ごっくん期

☎8月2日(火)または22日(月)いずれも午前10時～11時15分  
☎平成28年2・3月生まれの乳児と親  
☎試食、栄養士の講話  
☎申し込み先着30組

#### ◆もぐもぐ期

☎8月23日(火)午前10時～11時30分  
☎平成27年12月・28年1月生まれの乳児と親(原則第1子)  
☎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

☎8月26日(金)午前10時～11時30分  
☎平成27年5・6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 申 7 月 4 日(月)から電話・電申

☎8月25日(水)午前10時～午後0時30分  
☎平成27年8～10月生まれの乳児と親  
☎おんぶをして調理実習、講話  
☎申し込み先着25組  
☎費200円

### 産後ママクッキング 申 7 月 1 日(金)から電話・電申

☎7月7日(水)午前10時～午後0時30分  
☎平成28年3・4月生まれの乳児と母親  
☎母乳に良い食事、離乳食の講話、調理実習  
☎申し込み先着25組  
☎費500円

### 2歳児歯科健康教室 申 7 月 1 日(金)から電話・電申

☎8月3日(火)または22日(月)いずれも午後0時50分～1時10分(受付)  
☎平成26年1・2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

### 親子むし歯予防教室 申 7 月 1 日(金)から電話

☎8月9日(火)午後1時30分～3時30分  
☎小学生と保護者テーマ親子むし歯予防大作戦  
☎講話、夏休みの自由研究に役立つ実験、おやつを試食、歯磨き実習  
☎申し込み先着15組



### 子育てサロン「ひまわり」 申 不要

☎7月28日(水)午前10時～11時30分  
☎0歳～3歳児とその保護者  
☎親子参加者同士の交流会

### 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ざわで確認

### 出張乳幼児健康相談 申 不要

☎身体計測、健康相談  
☎車での来場不可  
◆山口まちづくりセンター  
☎7月8日(金)午前9時30分～10時30分(受付)  
◆富岡まちづくりセンター  
☎7月13日(水)午前9時30分～10時30分(受付)

### 成人健康相談 申 7 月 1 日(金)から電話

◆健康相談  
☎7月6日(火)または20日(火)または8月3日(火)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

☎7月11日(月)または25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

☎7月8日(金)または22日(金)または29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 申 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  
☎7月5日(火)午後1時30分～3時(受付)  
◆山口まちづくりセンター  
☎7月13日(水)午後1時30分～3時(受付)

### 気軽にシェイプ運動教室 申 7 月 1 日(金)から電話

☎7月11日(月)午前10時～11時10分  
☎40～74歳で血圧160mmHg未満/85mmHg未満、運動制限のない方  
☎脂肪燃焼のための簡単な運動  
☎申し込み先着20人

### 親子料理教室 申 7 月 1 日(金)から電話

☎8月3日(火)または4日(水)午前10時～午後0時30分  
☎小学生と保護者テーマ地場産野菜料理  
☎講話「地場産野菜をおいしく!」、調理実習  
☎申し込み先着15組(初参加優先)  
☎費1組700円



### 異世代料理教室 申 7 月 1 日(金)から電話

☎8月18日(水)午前10時～午後0時30分  
☎5歳以上の孫と祖母または祖父  
☎孫に伝える日本の食文化  
☎講話「日本の伝統食」、調理実習  
☎申し込み先着15組(初参加優先)  
☎費1組700円

## 健康管理課の事業

☎2991-1811

### 結核検診(無料) 申 不要

☎7月27日(水)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 申 不要

☎7月28日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分(受付)  
☎1歳に至るまで(標準接種期間は生後5～7カ月)  
☎母子手帳、体温計、予診票

## ◆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 申 不要

つらい	開催日	開催時間
うつ病夜の部	7月22日(金)	午後7時～8時30分
うつ病ご家族	7月25日(月)	
うつ病ご本人(精神科医師も参加)	7月26日(火)	午前10時～正午
強迫性障害ご家族	7月27日(水)	

### ▶発達障害ご家族のつらい 申 不要

つらい	開催日	開催時間
中学生まで	7月15日(金)	
高校生以上	7月20日(水)	午前10時～正午
知的障害	7月22日(金)	

☎こころの健康支援室 ☎2991-1812

## 健幸 ワンポイント

### 『“気付く”ことで熱中症予防』

しとしとと雨が降る梅雨が終わると、いよいよ暑い夏本番を迎えます。この時季になるとニュースなどで耳にする機会が増えるのが「熱中症」。重症化してしまった場合、命に関わることも…。

熱中症は気温や湿度の変化だけでなく、体調不良や体が暑さに慣れていないことなどが影響して起こります。そのため、気温がそれほど高くない日でも油断は禁物です。湿度が高く、風が弱い日なども注意が必要です。

熱中症は「気付く」ことで防げます。その日の気温・室温はもちろん、少しの体調変化や、日常生活の中の予防ポイントに気付いて熱中症ゼロを目指しましょう。



## 症状に気付こう

### こんな症状が出たら、すぐに応急処置を!

- ▶軽度…めまい、足がつる、手足がしびれる、汗が止まらない
- ▶中度…頭痛、吐き気、<sup>けんたい</sup>倦怠感、虚脱感
- ▶重度…意識障害、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がおかしい

## 応急処置で大切な3つのポイント

- ①涼しい場所で安静
  - ②体を冷やし体温を下げる
  - ③塩分と水分を補給
- ☎意識がはっきりしない場合は早急に医療機関を受診しましょう。

## 予防ポイントに気付こう

### 日常生活にひと工夫で熱中症は防げます!

- ▶窓から差し込む日差しを遮断。緑のカーテンも効果的!
  - ▶エアコンや扇風機を上手に活用。シャワーや冷たいタオルで首筋・脇の下・脚の付け根を冷やすのも効果的です
  - ▶喉が渇く前にこまめな水分補給
  - ▶衣類は吸汗・速乾素材を活用したり、襟元をゆるめたりして通気をよくしよう
  - ▶外出時は日傘や帽子を活用
  - ▶日頃から暑さに負けない体づくりをしよう
- ☎健康づくり支援課 ☎2991-1813

