



保健センター通信

・会場は保健センター（出張相談除く）
・乳幼児向けは母子手帳を持参
・健康ガイドや市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、祝休日、年末年始は休み）☎2995-1178

健康づくり支援課

☎2991-1813

母親学級 申★電話・電申

◆マタニティクラス

☎7月21日(金)午前9時30分～11時30分☎出産予定日が9月2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◎上の子連れでの受講不可



◆歯科

☎7月31日(月)午後1時15分～3時15分☎出産予定日が10月17日以降の妊婦☎お口の健康、歯科健診、むし歯予防☎申し込み先着25人

両親学級 申7月5日(水)～9日(日)に電話・電申

☎7月22日(土)午前9時45分～正午☎出産予定日が9月3日以降の初産婦とパートナー☎沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操☎抽選24組

乳幼児健康相談 申★電話

- ◆離乳食のおはなし会☎7月18日(火)午前中
- ◆食事☎7月24日(月)午前中
- ◆歯科☎7月18日(火)午前中☎歯ブラシ

離乳食教室 申7月4日(火)から電話・電申

◆ごっくん期

☎8月7日(月)または28日(月)いずれも午前10時～11時15分☎平成29年2・3月生まれの乳児と親☎栄養士の講話、試食☎各日申し込み先着30組

◆もぐもぐ期

☎8月30日(火)午前10時～11時30分☎平成28年12月・29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

☎7月20日(休)午前10時～11時30分☎平成28年4～7月生まれの乳児と親☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食☎申し込み先着30組

2歳児歯科健康教室 申★電話・電申

☎8月7日(月)または24日(休)いずれも午後0時50分～1時10分（受付）☎平成27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☎各日申し込み先着50人



子育てサロン 申不要

◆ひまわり

☎7月3日(月)午前10時～11時30分☎☎口唇口蓋裂の子と親☎参加者同士の交流会

◆イルカ

☎7月25日(火)午前10時～11時30分☎妊婦☎参加者同士の交流会

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

◆新所沢東まちづくりセンター

☎7月12日(火)午前9時30分～10時30分（受付）

◆山口まちづくりセンター

☎7月25日(火)午前9時30分～10時30分（受付）

乳幼児健康診査

（4か月・10か月・1歳6か月・3歳児）

▶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▶日程は健康ガイドで確認

産後ママクッキング 申★電話・電申

☎7月14日(金)午前10時～午後0時30分☎平成29年3・4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☎費500円



成人健康相談 申★電話

相談	実施日（いずれも午前）
健康相談	7月5日(水)・19日(水)
血糖値相談	7月10日(月)・24日(月)
歯科相談	7月18日(火)
栄養相談	7月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)
リハビリ相談	7月14日(金)・28日(金)

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3日(月)午後1時30分～3時（受付）

◆山口まちづくりセンター

☎7月12日(火)午後1時30分～3時（受付）

親子料理教室 申★電話

☎8月2日(水)または3日(木)いずれも午前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☎各日申し込み先着15組（初参加優先）☎費1組700円



異世代料理教室 申★電話

☎8月17日(木)午前10時～午後0時30分☎5歳以上の孫と祖母または祖父テーマ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



親子むし歯予防教室 申★電話

☎8月8日(火)午後1時30分～3時30分☎テーマ親子でむし歯予防チャレンジ大作戦☎講話、夏休みの自由研究に役立つ実験、おやつを試食、歯みがき実習☎申し込み先着15組



気軽にシェイプ運動教室（正しい姿勢編） 申★電話

☎7月25日(火)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

☎2991-1811

結核検診（無料） 申不要

☎7月19日(火)午前9時30分～10時30分☎小手指まちづくりセンター☎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☎検診バスで実施。ボタンや金具のついていない上着で受診

BCG集団接種 申不要

☎7月27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（標準接種期間は生後5～7カ月）



こころの健康支援室 ☎2991-1812

▶つどい 申不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人（精神科医師も参加）	7月25日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	7月19日(水)	
強迫性障害ご家族	7月18日(火)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	7月21日(金)	
発達障害ご家族	7月21日(金)	午前10時～正午

健幸 ワンポイント

『熱中症予防』

本格的な夏に向けて徐々に気温が上がり、熱中症になる人が増えてきます。しっかり対策をして、楽しい夏を過ごしましょう！

熱中症はいつ起こる？

体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなると発症します。

「気温が高い」ことだけが原因と思いがちですが、それほど気温が高くない日でも起こります。「湿度が高い日」「風が弱い日」「急に暑くなった日」なども注意が必要です。

さらに環境の変化だけでなく、体調不良や暑さに慣れていないことも影響します。



◆熱中症の症状

- 軽度…めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、汗が止まらない、気分が悪い
- 中度…頭痛、吐き気、体がだるい
- 重度…意識がない、けいれん、体が熱い

熱中症予防のポイント

①水分補給

「喉が渇いた」と思う前に、こまめに水分補給をする癖をつけましょう。



②天気予報をチェック

「気温が25度以上で湿度が70%以上」だと熱中症になりやすくなります。梅雨明けの急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないので特に注意が必要です。天気予報をチェックして、危険な日を予測しましょう。

③涼しい服装

体を締めつける服は危険です。ゆったりとした涼しい服装にしましょう。

④日よけ

外出時は、帽子や日傘を活用しましょう。



⑤エアコン＆扇風機

うまく組み合わせて、室内の気温を調節しましょう。

一番大切なのは生活習慣。日頃から栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動で暑さに負けない体づくりを心掛けましょう。

☎健康づくり支援課☎2991-1813