



保健センター通信

・会場は保健センター（出張相談除く）
・乳幼児向けは母子健康手帳を持参
・健康ガイドや市庁からも事業案内が
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

健康まつり

健康まつり
健康まつり
健康まつり



11月11日(日)午前10時～午後2時30分内 ▶ 医師の無料相談 ▶ 歯科医師の歯科健康相談 ▶ 薬剤師の薬の相談 ▶ 鍼灸師の体験治療 ▶ 食育に関するパネル展示 ▶ 柔道整復師の痛みの相談 ▶ こども向けコーナー ▶ 栄養士の栄養相談 ▶ 車いす・リフト車体験 ▶ 子育て相談 ▶ 介護予防体操 ▶ 模擬店 ▶ 喫茶席

◆講演会
▶ 人生100年時代の健康づくり～けんしんを受けましょう～（午前11時～）
講所沢市医師会副会長・赤津拓彦さん
▶ 口からはじまる健康長寿（午後1時30分～）
講所沢市歯科医師会理事・小沢正道さん

健康づくり支援課

☎2991-1813

母親学級

◆マタニティクラス
申月初～11月8日(木)に電話・電申日11月26日(月)午前9時30分～11時30分内 出産予定日が平成31年1月8日以降の妊婦（パートナーも可）内 マタニティライフ、ママ友づくり、赤ちゃんのお世話体験定申し込み先着40人○上の子同伴の受講不可

◆歯科
申11月2日(金)から電話・電申日11月28日(水)午後1時15分～3時15分内 出産予定日が平成31年2月14日以降の妊婦内 お口の健康、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防定申し込み先着25人

両親学級 申月初～11月5日(月)に電話・電申日11月24日(土)午前9時30分～正午内 出産予定日が平成31年1月6日以降の初産婦とパートナー内 沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など定抽選24組

乳幼児健康相談

◆乳幼児の食事相談日11月27日(火)
◆離乳食のおはなし会日11月30日(金)
◆歯科日11月30日(金)持歯ブラシ



離乳食教室

◆ごっくん期
日12月10日(月)または17日(月)各日午前10時～11時15分内 平成30年6・7月生まれの乳児と親内 栄養士の講話、試食定各日申し込み先着30組
◆もぐもぐ期
日12月6日(木)午前10時～11時30分内 平成30年4・5月生まれの乳児（原則第1子）と親内 栄養士・歯科衛生士の講話、試食定申し込み先着35組
◆ぱくぱく期
日11月20日(火)午前10時～11時30分内 平成29年8～11月生まれの幼児と親内 栄養士・歯科衛生士の講話、試食定申し込み先着30組

離乳食と歯のおはなしサロン

申不要
日11月19日(月)午前10時～11時場 すみれ児童館内 対5カ月～1歳6カ月児と親内 栄養士・歯科衛生士の相談持歯ブラシ

産後マクッキング

申11月2日(金)から電話・電申日11月15日(木)午前10時～午後0時30分内 平成30年7・8月生まれの乳児と母親内 講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、調理実習定申し込み先着25組費500円持ベビーカー

2歳児歯科健康教室

申11月2日(金)から電話・電申日12月3日(月)または19日(水)各日午後0時50分～1時10分（受付）内 平成28年5・6月生まれの幼児内 歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談定各日申し込み先着50人

子育てサロン

◆イルカ
日11月28日(水)午前10時～11時30分内 妊婦内 参加者同士の交流会、簡単なストレッチ
◆ひまわり
日12月7日(金)午前10時～11時30分内 口唇口蓋裂の子と親内 参加者同士の交流会



出張乳幼児健康相談

申不要
内 身体計測、健康相談○車での来場不可
◆柳瀬まちづくりセンター
日11月13日(火)午前9時30分～10時30分（受付）
◆吾妻まちづくりセンター
日11月29日(木)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

成人健康相談

申月初から電話（健康・歯科・栄養相談は随時受付）

相談名	11月の実施日	時間
健康相談	7日(水)、28日(水)	午前
	14日(水)、21日(水)	午後
血糖値相談	12日(月)、26日(月)	午前
歯科相談	19日(月)	午前
栄養相談	1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)	午前
リハビリ相談（股関節・腰痛予防）	16日(金)、30日(金)	午前

歯周病予防教室

申月初から電話
日12月14日(金)午後1時30分～3時30分内 歯科医師による歯肉の健康チェック内 歯周病予防に関心のある方定申し込み先着30人

ファミリー食育教室

申11月5日(月)から電話
日12月13日(木)午前10時～午後0時30分内 1～18歳の子どもと親内 講話「丈夫な骨を作る食事」、調理実習定申し込み先着15組（初参加優先）費500円



気軽にシェイプ運動教室

申月初から電話
日11月30日(金)午前10時～11時10分内 20～74歳で血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方内 お腹周りの脂肪燃焼のための簡単な運動実技定申し込み先着20人

健康管理課

☎2991-1811

BCG集団接種

申不要
日11月29日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分（受付）持母子手帳、体温計、予診票内 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

こころの健康講座

◆高次脳機能障害講座
申不要日11月17日(土)午後1時～4時30分内 先着200人内 講演「高次脳機能障害者～社会復帰から自立へ」「私たちの自立と就労」、体験談「二度の事故に遭って」

◆薬物乱用防止のためにできること
申12月6日(木)までに直接・電話日12月7日(金)午後2時～4時定申し込み先着50人内 講国立精神・神経医療研究センター・船田正彦さん

◆つどい 申不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	11月21日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族（精神科医師も参加）	11月20日(火)	
強迫性障害ご家族	11月19日(月)	
うつ病夜の部	11月16日(金)	午後7時～8時30分
発達障害家族	11月16日(金)	午前10時～正午

健幸 ワンポイント

『コツコツ積み重ね！健康へのコツ！』

日頃から暴飲暴食をしたり、運動不足になったりしていませんか？
不健康な生活が続くと、生活習慣病になる危険性が高くなります。特に、糖尿病は初期症状に気づきにくく、重症化して合併症（糖尿病性腎症、動脈硬化など）を引き起こすことも。予防のために、日々の生活で「小さなコツ」を積み重ねていきましょう。

▶▶ 適度な運動

買い物には歩いて行く、階段を積極的に使うなどの工夫を。雑巾がけや子どもとの遊びなど、家事や育児の中で意識的に体を動かすのもおすすめです。



近くの用事は運動を兼ねて歩いて行こう♪

▶▶ 食事の工夫

野菜や海藻から食べ始めると、血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。また、よくかむ・一口食べたらずを置くなど、時間をかけて食べると満腹感が得られ、食べ過ぎ防止になります。

味付けは、香辛料や酢、レモン、ハーブなどを使って、塩分の取り過ぎを防ぎましょう。



▶▶ 規則正しい生活

十分な睡眠や休養を取り、間食を減らしましょう。

11月14日は世界糖尿病デー。生活習慣病の予防や早期発見のためにも、毎年1回は健診を受けて、自分の健康を見つめ直してみましょう。

問健康づくり支援課☎2991-1813