



# 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、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 申月初から電話・電申

◆**栄養**  
日12月12日(水)午前10時～午後0時30分 対出産予定日が1月24日以降の妊婦（パートナーも可）内妊娠中の食生活（ランチ付）費500円 定申し込み先着20人 上の子同伴の受講不可



### 両親学級 申月初～12月7日(金)に電話・電申

日12月22日(土)午前9時30分～正午 対出産予定日が2月3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 申月初から電話

- ◆離乳食のおはなし会 日12月14日(金)午前中
- ◆乳幼児の食事相談 日12月18日(火)午前中
- ◆歯科 日12月14日(金)午前中 持歯ブラシ

### 離乳食教室 申12月5日(水)から電話・電申

◆**ごっこん期**  
日1月15日(火)または24日(水)各日午前10時～11時15分 対平成30年7・8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1月25日(金)午前10時～11時30分 対平成30年5・6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

◆**かみかみ期料理教室**  
日12月20日(水)午前10時～午後0時30分 対平成30年1・2月生まれの乳児と親内おんぶをしながらの調理実習、講話 定申し込み先着25組 費200円

### 2歳児歯科健康教室 申月初から電話・電申

日1月10日(木)または24日(水)各日午後0時50分～1時10分（受付） 対平成28年6・7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 申不要

- ◆**イルカ**  
日12月19日(水)午前10時～11時30分 対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 対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
- ◆**小手指公民館分館**  
日12月11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

### 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	12月の実施日	時間
健康相談	5日(水)、26日(水)	午前
	12日(水)、19日(水)	午後
血糖値相談	10日(月)、17日(月)	午前
歯科相談	20日(木)	午前
栄養相談	6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)	午前
リハビリ相談（股関節・腰痛予防）	14日(金)、21日(金)	午前

### 優しい健康食教室 申12月4日(火)から電話

対65歳以上の方内講話「大切な腎臓を守るための食事～塩分控えめ美味しいレシピ～」、調理実習 定申し込み先着36人（初参加優先） 費500円



- ◆**男性対象**  
日1月10日(木)午前9時30分～午後0時30分
- ◆**女性対象**  
日1月9日(水)午前9時30分～午後0時30分

### ステキな大人の健康食教室 申12月4日(火)から電話

日1月18日(金)午前9時30分～午後0時30分 対64歳以下の方内講話「腎臓病予防の食事～大切な腎臓を守るための食生活～」、調理実習 定申し込み先着36人（初参加優先） 費500円

### ファミリー食育教室 申12月4日(火)から電話

日1月17日(木)午前10時～午後0時30分 対1～18歳の子どもと親内講話「健康に良い“和食”の魅力～次世代に伝えたい和食～」、調理実習 定申し込み先着15組（初参加優先） 費500円



### 成人歯科健康教室 申月初から電話

日1月18日(金)午後1時30分～3時30分 対講話「歯周病が及ぼす全身への影響」、歯科相談、唾液潜血検査、効果的な歯磨きの実習 定申し込み先着20人



## 健康管理課

☎2991-1811

### 結核検診（無料） 申不要

日12月12日(水)午前9時30分～10時30分 場市役所西口広場 対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 対検診バスで実施。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

日12月20日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分（受付） 持母子健康手帳、体温計、予診票 対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	12月17日(月)	午前10時～正午
うつ病ご家族	12月19日(水)	
強迫性障害ご家族（精神科医師も参加）	12月18日(火)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	12月21日(金)	午後1時～5時
自死遺族	12月21日(金)	午前10時～正午

## 健幸 ワンポイント

### 『妊娠中のお口の健康』

妊娠すると、むし歯や歯周病になるリスクが高くなるのをご存じですか？これらのトラブルは、お口の健康を意識することで予防できます。妊娠中の歯やお口の健康を保ち、安心して出産を迎えましょう。

#### ▶▶ 妊娠によるお口の変化

- ▶女性ホルモンの分泌が増加し、歯周病菌が増える
- ▶唾液がネバネバする
- ▶つわりや食事回数の増加、食の好みの変化でお口の環境が悪化しやすい

#### ▶▶ 起こりやすいお口のトラブル

- ▶歯肉の腫れ・出血
- ▶むし歯
- ▶口内炎や口角びらん（口角炎）



#### ▶▶ お口トラブルを防ぐためには

- ◆**セルフケア（自分で予防）**  
1日1回は丁寧に歯を磨くことを心掛けましょう。歯ブラシは小さめのものを選ぶと、隅々までブラッシングしやすいです。いつも決まった順序で歯を磨くと、磨き残しを防ぐことができます。
- ◆**メディカルケア（病院で予防）**  
歯科健診を受け、治療が必要な場合は体調に影響が少ない妊娠の安定期に受けましょう。健診や治療を受けるときには、「現在妊娠○週です」と伝えてください。

### 赤ちゃんの歯の発育

歯のもとになる芽（歯胚）は、妊娠7～10週頃から出来始めます。赤ちゃんの丈夫な歯を作るためにも、バランスの取れた食事を心掛けましょう。



保健センターでは、お口の健康や歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防などを行う「母親学級（歯科）」を開催しています。次回は1月25日(金)に開催します。詳細は市HP（Q母親学級）をご覧ください。

問健康づくり支援課☎2991-1813

