



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

◆マタニティクラス

☎5月2日(水)～9日(水)に電話・☎電申

☎5月21日(月)午前9時30分～11時30分☎出産予定日が7月3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☎上の子同伴の受講不可

◆歯科 ☎5月2日(水)から電話・☎電申

☎5月23日(水)午後1時15分～3時15分☎出産予定日が8月9日以降の妊婦☎お口の健康、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防☎申し込み先着25人



両親学級

☎5月2日(水)～8日(水)に電話・☎電申

☎5月26日(土)午前9時30分～正午☎出産予定日が7月8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 ☎★電話

- ◆離乳食のおはなし会☎5月28日(月)
- ◆乳幼児の食事相談☎5月23日(水)午前中
- ◆歯科☎5月28日(月)午前中☎持歯ブラシ

離乳食教室 ☎5月7日(月)から電話・☎電申

◆ごっこん期

☎6月18日(月)または22日(金)各日午前10時～11時15分☎平成29年12月・30年1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

☎6月26日(火)午前10時～11時30分☎平成29年10・11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

☎5月18日(金)午前10時～11時30分☎平成29年2～5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

産後ママクッキング ☎★電話・☎電申

☎5月10日(木)午前10時～午後0時30分☎平成30年1・2月生まれの乳児と母親☎講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、調理実習☎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

☎5月2日(水)から電話・☎電申

☎6月13日(水)または25日(月)各日午後0時50分～1時10分（受付）☎平成27年11・12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 ☎不要

◆イルカ

☎5月22日(火)午前10時～11時30分☎妊婦☎参加者同士の交流会、簡単なストレッチ

◆たんぽぽ

☎5月25日(金)午前10時～11時30分☎体重2,000g未満で生まれた乳幼児と親☎参加者同士の交流会



離乳食と歯のおはなしサロン ☎不要

☎5月14日(月)午前10時～11時☎場狭山ヶ丘コミュニティセンター☎対5カ月～1歳6カ月児と親☎離乳食と歯の相談☎持歯ブラシ

出張乳幼児健康相談 ☎不要

☎内身体計測、健康相談☎車ででの来場不可

◆三ヶ島まちづくりセンター

☎5月15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

☎5月31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 ☎★電話（健康・歯科・栄養相談は随時受付）

相談名	5月の実施日	時間
健康相談	2日(水)、23日(水)	午前
	9日(水)、16日(水)	午後
血糖値相談	14日(月)、28日(月)	午前
歯科相談	21日(月)	午前
栄養相談	10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)	午前
	リハビリ相談（膝・腰痛予防など）	18日(金)、25日(金)

優しい健康食教室 ☎5月2日(水)から電話

◆男性対象

☎6月5日(火)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

☎6月6日(水)午前9時30分～午後0時30分☎対65歳以上の方テーマよく噛んで認知症予防☎講話「歯を健やかに保つ食べ方のヒント」、調理実習☎申し込み先着36人（初参加優先）☎費500円

ステキな大人の健康食教室 ☎5月2日(水)から電話

☎6月13日(水)午前9時30分～午後0時30分☎対64歳以下の方テーマ歯を守り育てる料理☎講話「歯を健やかに保つ食べ方のヒント」、調理実習☎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 ☺

☎5月2日(水)から電話

☎6月21日(木)午前10時～午後0時30分☎対1～18歳の子どもの親テーマよく噛んで脳活しよう！☎講話「噛んで味わう旬の野菜」、調理実習☎申し込み先着15組（初参加優先）☎費500円

成人歯科健康教室 ☎★電話

☎6月1日(金)午後1時30分～3時30分☎テーマただの乾燥じゃない？ドライマウスの意外な原因☎講話、歯科相談、効果的な歯磨きの実習☎申し込み先着20人

気軽にシェイプ運動教室 ☎★電話

☎5月22日(火)午前10時～11時10分☎対20～74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

健診結果説明会 ☎電話・☎電申

☎5月30日(水)①午前9時15分～10時15分②10時30分～11時30分☎対実施日前1年以内に健診（相当する検査も可）を受診した方☎保健師の講話「健診結果の見方、生活習慣病予防」☎持健診結果が分かるもの☎各回申し込み先着45人

健康管理課

☎2991-1811

集団検診申し込みは5月31日(木)まで

☎健康ガイド付属のはがきで申し込み
対象検診胃・肺・乳がん、骨粗しょう症、成人歯科

BCG集団接種 ☎不要

☎5月31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）



成人用肺炎球菌ワクチン予防接種

対象者に案内を郵送しました。接種希望者は市内医療機関で接種してください。届かない場合はお問い合わせください。助成期限平成31年3月31日(日)自己負担額5,460円☎対30年4月2日～31年4月1日に65～100歳の5歳刻みの年齢になる方、60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫機能障害がある方（内部障害1級程度）☎生活保護受給者は全額公費負担（受給証明書が必要）

こころの健康支援室 ☎2991-1812

◆つどい ☎不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	5月16日(水)	
うつ病ご家族（精神科医師も参加）	5月15日(火)	午前10時～正午
強迫性障害	5月14日(月)	
うつ病夜の部	5月18日(金)	午後7時～8時30分
発達障害家族	5月18日(金)	午前10時～正午

健幸 ワンポイント

『禁煙で自分も周囲も幸せに！』

5月31日は「世界禁煙デー」です。喫煙者本人だけでなく、「受動喫煙」による周囲の人への健康被害も明らかになり、禁煙への動きが高まっています。

▶▶ 禁煙のメリット

- ◆健康面…▶肺がんなどの病気のリスクが下がる▶肌の血色が良くなる▶受動喫煙による周囲の人への害も減らせる
- ◆経済面…1日1箱吸わずに貯金すると（1箱450円として）1カ月で13,500円、1年間で約16万2千円に！

禁煙は勇気と強い意志が必要ですが、メリットは大きく、「たばこをやめたい」という気持ちがあれば、いつかは必ず禁煙できます。

▶▶ おすすめの禁煙方法

- ▶周囲に禁煙を宣言する
- ▶仲間と一緒に始める
- ▶吸いたくなったら水を飲む、ガムをかむ、軽い運動をする
- ▶灰皿やライターを捨てる
- ▶禁煙補助剤（ニコチンパッチやニコチンガム）を使う
- ▶禁煙外来を利用する



禁煙外来では専門医と二人三脚で禁煙治療ができます。お気軽にお問い合わせください。市HP（Q受動喫煙）でもご覧になれます。

問健康づくり支援課☎2991-1813