



保健センター通信

〒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

・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
・詳細は健康ガイド（一部日程変更あり）や市HPをご覧ください



! 新型コロナウイルス感染拡大の影響で、内容変更の場合があります。市HPや各問い合わせ先で最新情報をご確認ください（掲載情報は2月19日時点のものです）。

中止になったイベントをお知らせします。かっこ内は当初の開催予定日です。

- ◆出張乳幼児健康相談
 - ▶保健センター（3月8日(月)）
 - ▶新所沢東まちづくりセンター（3月16日(火)）
- ◆妊婦サロン（イルカ）（3月19日(金)）
- ◆元気歯つらつ教室（3月4日(木)・18日(木)）

健康づくり支援課

☎2991-1813

両親学級 ☎3月18日(木)～22日(月)に電話・電申

☎①4月23日(金)②4月24日(土)午前9時30分～11時☎出産予定日が①6月5日以降②6月6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など☎各日抽選12組



乳幼児健康相談 ☎3月2日(火)から電話

- ◆離乳食のおはなし会☎3月15日(月)
- ◆乳幼児の食事相談☎3月22日(月)午前中
- ◆歯科相談☎3月15日(月)午前中☎歯ブラシ

離乳食教室 ☎3月3日(水)から電話

◆ごっくん期
☎4月12日(月)または26日(月)午前10時～11時10分☎令和2年10・11月生まれの乳児と親☎栄養士の講話☎各日申し込み先着20組



◆もぐもぐ期
☎4月8日(木)午前10時～11時10分☎令和2年8・9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20組

◆ぱくぱく期
☎3月17日(水)午前10時～11時10分☎令和元年12月～2年3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20組

産後ママクッキング ☎3月2日(火)から電話

☎3月18日(木)午前10時～11時☎令和2年11・12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」、試食☎申し込み先着20組



2歳児歯科健康教室 ☎3月2日(火)から電話・電申

☎4月9日(金)または19日(月)午後0時45分～1時15分（受付）☎平成30年8月～平成31年1月生まれの幼児☎歯科診察、歯磨き指導、エプロンシアター、栄養・育児相談☎各日申し込み先着25人

乳幼児健康診査

（4か月・10か月・1歳6か月・3歳児）
▶健康ガイドとは日程が異なるため、市HPを確認▶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



あなたの知らない"あぶら"のひみつ ☎厚初から電話

☎3月19日(金)午前10時30分～11時30分☎脂質の摂り方に関心のある方☎講話「あぶら（油・脂）の上手な摂り方」、食事内容の振り返り☎申し込み先着20人



健康食教室 ☎3月2日(火)から電話

◆楽しんで健康"食"講座
☎4月15日(木)、5月11日(火)、6月10日(木)、7月7日(水)、8月26日(水)午前10時～午後0時30分（全5回）☎65～79歳の方☎講話「簡単レシピで健康アップ」、調理実習☎申し込み先着30人☎各回500円



◆ステキな大人の健康食教室★

☎4月14日(水)午前9時30分～午後0時30分☎64歳以下の方☎講話「楽ワザレシピで健康アップ」、調理実習☎申し込み先着20人（初参加優先）☎600円

◆ファミリー食育教室

☎4月21日(水)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子どもの親☎講話「時間栄養学で食生活を見直そう!」、調理実習☎申し込み先着15組（初参加優先）☎600円



成人健康相談 ☎随時電話

相談名	3月の実施日	時間
健康相談	3日(水)、24日(水)	午前
	10日(水)、17日(水)	午後
血糖値相談	8日(月)、22日(月)	午前
歯科相談	9日(火)	午前
栄養相談	4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)	午前
リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	12日(金)、19日(金) ◎来所が難しい方はご相談ください。	午前

健康管理課

☎2991-1811

【3月実施分は中止】BCG集団接種

中止分は市内協力医療機関などでの個別接種に切り替えます。対象者には通知を郵送しましたので、1歳に至るまでに接種してください。（標準接種期間は生後5～7カ月）

こころの健康支援室 ☎2991-1812

精神保健専門相談 ☎随時電話

☎3月16日(火)午後2時～5時☎市内在住の18～65歳の方☎精神科医の相談



思春期こころの健康相談 ☎随時電話

☎3月25日(木)午後1時～4時☎市内在住・在学の高校生と保護者☎精神科医の相談

つどい ☎不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人	3月 9日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	3月10日(水)	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	3月 4日(木)	午後7時～8時30分
発達障害ご家族	3月23日(火)	
うつ病夜の部	3月19日(金)	

健幸ワンポイント

コロナ禍でも大切な人の心と命を守るために

引き続き、新型コロナウイルスの感染が心配な昨今。感染への不安や生活・経済状況が不安定になることで、悩みやストレスを感じている人も少なくありません。自分や周りの人々の心や体の変化に気付き、予防のための行動や早めの相談が大切です。

》妊娠中や出産後の"うつ"が増加

◆女性と"うつ"

「コロナに感染したら…」と不安を抱えたり、外出自粛で人とのつながりが減り、孤立しやすくなったりすることも"うつ"の原因の一つ。特に女性は男性に比べて"うつ"になりやすい傾向があります。去年は女性の自殺が急増し、深刻な社会問題になりました。



◆妊産婦の死因の1位は「自殺」

妊娠中や出産後に、イライラする、眠れない、食欲がなくなるなどを感じたら早めに周囲に相談しましょう。

家族や友人などの身近な人の気付きも大切。様子がおかしいと感じたら、そっと声を掛けてゆっくり話を聞いてあげてください。必要に応じて相談窓口の紹介も。

》高齢者の"うつ"も増加

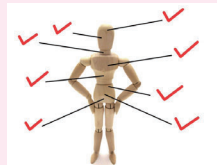
◆認知症に似ている高齢者の"うつ"

外出自粛で趣味や運動など活動の機会が減り、高齢者の40%で認知機能低下の傾向が見られるという研究結果があります。また、全国で要介護度が悪化しているとの報告も。高齢者の"うつ"は認知症に症状が似ています。物忘れや意欲の低下などで「おかしいな」と感じたら、早めの相談を。

◆「コロナフレイル」にご注意

運動する機会が減ると、歩行速度や筋力、のみ込みなどの体の機能が衰える「フレイル」に陥りやすくなり、うつ病や認知機能低下の原因にもなります。

3密を避けながらの散歩、自宅での運動、バランスの良い食事、口腔ケアなどを心掛けましょう。心の健康には、友人との電話やSNSなどで周囲とのつながりを保つことも重要です。



》今日からできること

悩みを抱える人は、誰にも言えずに孤立してしまうことが少なくありません。あなたのまわりに、様子が気になる人はいませんか？専門的な知識は必要ありません。次のことを意識して接するようにしましょう。

- ▶気付き…家族や親しい人の変化に気づいたら声掛けを
- ▶傾聴…ゆっくり話を聞いてあげる
- ▶つなぎ…専門の相談窓口などを紹介
- ▶見守り…継続して寄り添い見守って

☎健康管理課こころの健康支援室☎2991-1812、健康づくり支援課☎2991-1813

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。