



# 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  
 ・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



〒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

**!** 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。

## 健康づくり支援課

☎2991-1813

中止になったイベントをお知らせします。かつこ内は当初の開催予定日です。

- ◆出張乳幼児健康相談
  - ▶並木まちづくりセンター（10月6日(火)）
  - ▶吾妻まちづくりセンター（10月21日(火)）
- ◆妊婦サロン（イルカ）（10月27日(火)）
- ◆すこやか栄養教室（10月14日(火)）
- ◆優しい健康食教室
  - ▶男性対象（11月10日(火)）
  - ▶女性対象（11月11日(火)）
- ◆ファミリー食育教室（11月19日(木)）

**母親学級** ☎10月2日(金)から電話

- ◆栄養
  - ☎10月23日(金)午前10時～11時30分☎出産予定日が12月5日以降の妊婦（パートナーも可）☎妊娠中の食生活☎申し込み先着20人◎上の子同伴の受講不可
- ◆歯科
  - ☎10月23日(金)午後1時15分～2時45分☎出産予定日が令和3年1月9日以降の妊婦☎お口の健康、歯科健診、赤ちゃんの虫歯予防☎申し込み先着25人



**両親学級** ☎10月16日(金)～20日(火)に電話・電報

☎11月14日(土)午前9時30分～11時☎出産予定日が12月27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☎抽選12組

**乳幼児健康相談** ☎10月2日(金)から電話

- ◆離乳食のおはなし会☎10月30日(金)
- ◆乳幼児の食事相談☎10月26日(月)午前中
- ◆歯科相談☎10月30日(金)午前中☎歯ブラシ

**離乳食教室** ☎10月5日(月)から電話

- ◆ごっくん期
  - ☎11月24日(火)午前10時～11時10分☎令和2年5・6月生まれの乳児と親☎栄養士の講話☎申し込み先着15組
- ◆もぐもぐ期
  - ☎11月18日(火)午前10時～11時10分☎令和2年3・4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15組



◆かみかみ期料理教室

☎10月29日(木)午前10時～11時10分☎令和元年11・12月生まれの乳児と親☎講話、試食☎申し込み先着20組

**2歳児歯科健康教室** ☎10月2日(金)から電話

☎11月6日(金)または20日(金)午後0時45分～1時15分（受付）☎平成30年3～8月生まれの幼児☎歯科診察、歯磨き指導、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）  
 ▶健康ガイドとは日時が異なるため、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

**成人健康相談** ☎随時電話

相談名	10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	13日(火)	午前
栄養相談	8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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）	9日(金)、23日(金)

**健診結果の見かたセミナー★** ☎月初から電話

☎10月22日(木)午前9時30分～10時15分、午前10時45分～11時30分☎実施日の1年以内に特定健診（相当する検査も可）を受診した方☎健診結果の見方、保健師の生活習慣病予防の講話☎健診結果☎定各回申し込み先着20人



**トコロん運動教室★** ☎10月6日(火)から電話

☎10月23日(金)午前10時～11時、午後2時～3時☎64歳以下で血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方☎ストレッチ、筋力トレーニングなど☎各回申し込み先着20人（年度内1回のみ参加可）



**ステキな大人の健康食教室★** ☎10月2日(金)から電話

☎11月17日(火)午前9時30分～11時☎64歳以下の方☎講話「糖尿病予防の食事～中食&外食の血糖コントロール術～」、試食☎申し込み先着20人（初参加優先）

**成人歯科健康教室★** ☎10月2日(金)から電話

☎11月19日(木)午後1時30分～3時☎講話「歯周病と糖尿病性腎症の危険な関係」、歯科相談、効果的な歯磨き方法☎申し込み先着20人

## 健康管理課

☎2991-1811

**結核検診** ☎不要

☎10月16日(金)午前9時30分～10時30分☎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。ボタンや金具のない上着で受診。結果は後日郵送。



**【10～3月実施分は中止】BCG集団接種**

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和2年10月～3年3月に予定していたBCG集団接種を中止し、市内協力医療機関などでの個別接種に切り替えます。対象者には通知を発送しましたので、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

☎10月20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

☎10月22日(木)午後1時～4時☎市内在住・在学の高中生と保護者☎精神科医の相談



**うつ病講座** ☎前日までに電話・直接

☎11月5日(木)午後2時～4時☎「うつ病講座～高齢者の事例を中心に～」☎あさひ病院精神科医・石川純さん☎申し込み先着50人

**つどい** ☎不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	10月1日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	10月6日(火)	
強迫性障害ご家族	10月7日(水)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	10月16日(金)	
自死遺族	10月10日(土)	午後1時～3時
発達障害ご家族	10月20日(火)	午前10時～正午

## 健幸ワンポイント

体をゆるめて心もリラックス



▶▶ なかなかリラックスできない方へ

自宅で過ごす時間が多くなり、不安やイライラを感じやすくなっていませんか。そんな時は体も緊張して固くなり、リラックスしようと思ってもできない場合があります。まずは体をリラックスさせ、心のリラックスにつなげましょう。



▶▶ 簡単にできるリラックス法にトライ!

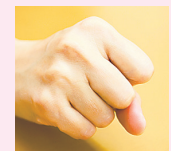
漸進的筋弛緩法をご紹介します。「緊張させてから力を抜くと脱力しやすくなる」という筋肉の特性を生かした方法です。

◆基本動作

各部位の筋肉に10秒間力を入れた後、15～20秒間、力を抜いて筋肉を緩めます。筋肉を緩めた時に緊張がほぐれていく感覚を感じる事が大切。体がじんわりポカポカと温かくなります。

◆部位ごとの力の入れ方

- ▶手…握りこぶしをつくる
- ▶肩…肩を上げる
- ▶背中…肩甲骨をよせる
- ▶首…左右にひねる
- ▶顔…全体をすばめる
- ▶腹部…手を当てて押し返す
- ▶太もも…膝を伸ばして座り、つま先までまっすぐ伸ばす
- ▶ふくらはぎ…膝を伸ばして座り、つま先を上に向け、かかとをつき出す



手から順に行いましょう。2～3回繰り返すとより効果的です。続けるうちに自分の緊張を感じ取れるように！そして、どんな時に体に力が入るかが分かってくると、不安やイライラが薄れていきます。

ぜひ実践してみてください！  
 ☎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。