



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の感染状況によっては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12月21日時点のものです）。

健康づくり支援課

☎2991-1813

両親学級 ☎1月13日(木)～17日(月)に電話・電申
☎①2月25日(金)②2月26日(土)午前9時30分～11時
☎出産予定日が①4月9日以降②4月10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 ☎1月5日(木)から電話
◆離乳食のおはなし会 ☎1月17日(月)
◆乳幼児の食事相談 ☎1月31日(月)午前中
◆歯科相談 ☎1月17日(月)午前中
☎持歯ブラシ
◆身体計測・相談会 ☎1月27日(木)午前中
☎持母子手帳、バスタオル

離乳食教室 ☎1月6日(木)から電話・電申
◆ごっくん期
☎2月2日(木)または21日(月)午前10時～11時15分
☎令和3年8・9月生まれの乳児と親
☎栄養士の講話
☎申し込み先着20組
◆もぐもぐ期
☎2月4日(金)午前10時～11時30分
☎令和3年6・7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
◆ばくばく期
☎1月25日(木)午前10時～11時30分
☎令和2年10～3年1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 ☎1月5日(木)から電話・電申
☎1月28日(金)午前10時～11時30分
☎令和3年9・10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 ☎1月5日(木)から電話・電申
☎2月8日(木)または25日(金)午後0時45分～1時15分(受付)
☎令和元年6～11月生まれの幼児
☎歯科診察、エプロンシアター、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か月児（個別）

場市内協力医療機関

◆1歳6か月・3歳児（集団）

場保健センター

▶集団の日程は市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



妊婦サロン(イルカ) ☎1月5日(木)から電話
☎1月26日(木)午前10時～11時
☎妊婦参加者同士の交流会
☎申し込み先着10人

子育てサロン(ひばりっこ) ☎1月5日(木)から電話
☎1月27日(木)午前10時～11時
☎40代で妊娠・出産した初参加の方（妊娠中も可）
☎参加者同士の交流会
☎申し込み先着8組

離乳食と歯のおはなしサロン ☎1月5日(木)から電話
☎2月10日(木)午前10時～11時
場狭山ヶ丘コミュニティセンター
☎5カ月～1歳6カ月児と親
☎離乳食と歯の相談
☎申し込み先着16組

ファミリー食育教室 ☎1月5日(木)から電話

☎2月22日(木)午前10時～午後0時30分
☎1～18歳の子どもと親
☎講話「腸内環境を整えて免疫力アップ!～腸を元気にするレシピ～」
、調理実習
☎申し込み先着15組（初参加優先）
費600円
☎エプロン、三角巾、手拭きタオル



成人健康相談 ☎1月5日(木)から電話

相談名	1月の実施日	時間
健康相談	26日(木)	午前
	12日(木)、19日(木)	午後
血糖値相談	17日(月)、31日(月)	午前
歯科相談	18日(火)	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（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	14日(金)、28日(金) ◎来所が難しい方はご相談ください。	午前

ステキな大人の健康食教室★ ☎1月5日(木)から電話

☎2月15日(木)午前10時～午後0時30分
☎64歳以下の方
☎講話「はじめよう! 高血圧予防～らくらく減塩ごはん～」
、調理実習
☎申し込み先着20人（初参加優先）
費600円
☎エプロン、三角巾、手拭きタオル



郷土料理講習会 ☎1月5日(木)から電話
☎2月25日(金)午前10時～午後0時30分
☎講話「日本の郷土料理にふれてみよう」、調理実習
☎申し込み先着20人（初参加優先）
費600円
☎エプロン、三角巾、手拭きタオル

健康管理課

☎2991-1811

がん検診の申し込みは1月31日(月)まで (胃がん内視鏡、大腸・乳・子宮頸がん)

大腸・乳がんは働く世代の方、子宮頸がんは20～30代の女性に増えています。大切なご家族にも申し込みをお勧めください。
☎直接・電申・健康ガイド付属のはがきで申し込み
▶検査内容や対象者などの詳細は市HPを確認



こころの健康支援室 ☎2991-1812

統合失調症講座 ☎1月31日(月)までに直接・電話
☎2月1日(木)午後2時30分～4時30分
☎講話「患者さんから学ぶ統合失調症」
講横浜鶴見リハビリテーション病院精神科医・吉田勝明さん
☎申し込み先着30人

精神保健専門相談 ☎要予約
☎1月18日(木)午後2時～5時
☎市内在住の18～65歳の方
☎精神科医の相談

青春期こころの健康相談 ☎要予約
☎1月27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 (精神科医参加)	1月6日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	1月11日(火)	
強迫性障害ご家族	1月5日(木)	
発達障害ご家族	1月19日(木)	

健幸ワンポイント

感染症予防の基本



気温が低くなり空気も乾燥してきたこの時期に気を付けたいのが感染症です。新しい生活様式が定着してきた今、改めて、感染症にかからないための基本をおさらいしましょう。

》マスクは正しく着用

感染対策として、マスクの着用は効果的。マスクは、会話や咳による飛沫の飛散や吸い込みを防ぐために大変有効ですが、正しく着用することが必要です。鼻と口をしっかり覆い、隙間のないように顔にフィットさせましょう。外す時には、ゴム部分を持ちマスクの外側には触れないように。マスクの素材や性能、着用状況によっても防御効果が大きく異なります。一般的に、布製やウレタン製よりも不織布素材の方が飛沫をより抑えられるといわれています。



》手洗い・消毒は時間をかけて念入りに

手洗いでウイルスや細菌を減らすことも効果的です。いろいろな物に触れる手は、ウイルスや細菌が付着しやすいので、こまめに石けんで洗いましょう。手指に付着しているウイルスは、石けんを使って10秒間もみ洗した後、流水で15秒すすぐと約1万分の1に減らすことができます。手洗いがすぐにできない時はアルコール手指消毒液を活用しましょう。消毒液は、指先→手のひら→手の甲→指の間→親指→手首の順にたっぷりと、乾くまでよくすり込むこと。冬場は、手荒れ予防に保湿も心掛けたいところです。感染対策をしながら、冬を元気に過ごしましょう。



☎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。