



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（掲載情報は8月20日時点のものです）。

健康づくり支援課

☎ 2991-1813

両親学級 ☎9月17日(金)～22日(木)に電話・☎☎
☎①10月18日(月)②10月23日(土)午前9時30分～11時
☎出産予定日が①11月30日以降②12月5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 ☎9月2日(木)から電話
◆離乳食のおはなし会☎9月21日(火)
◆乳幼児の食事相談☎9月27日(月)午前中
◆歯科相談☎9月21日(火)午前中☎歯ブラシ
◆身体計測・相談会☎9月16日(木)午前中☎母子手帳、バスタオル

離乳食教室 ☎9月3日(金)から電話
◆ごっくん期
☎10月4日(月)または19日(火)午前10時～11時15分☎令和3年4・5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
☎10月26日(火)午前10時～11時30分☎令和3年2・3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
☎9月24日(金)午前10時～11時30分☎令和2年6～9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15組

産後ママクッキング ☎9月2日(木)から電話
☎9月28日(火)午前10時～11時30分☎令和3年5・6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」、調理デモ☎申し込み先着20組☎ベビーカー

2歳児歯科健康教室 ☎9月2日(木)から電話・☎☎
☎10月4日(月)または25日(月)午後0時45分～1時15分（受付）☎平成31年2月～令和元年7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）
☎市内協力医療機関
◆1歳6か月・3歳児（集団）
☎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
☎9月29日(火)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
◆ひばりっこ
☎10月5日(火)午前10時～11時☎40代で妊娠・出産し、初めて参加する方（妊娠中も可）☎参加者同士の交流会☎申し込み先着8組



ステキな大人の健康食教室★ ☎9月2日(木)から電話
☎10月16日(土)午前10時～11時30分☎64歳以下の方☎講話「コレステロール対策」、調理デモ☎申し込み先着20人（初参加優先）

ファミリー食育教室

☎9月2日(木)から電話
☎10月21日(木)午前10時～11時30分☎1～18歳の子どもの親☎講話「スポーツの秋！丈夫な骨・筋力アップの食事」、調理デモ☎申し込み先着15組（初参加優先）

楽しく健康“食”講座

☎9月2日(木)から電話
☎10月14日(木)、11月9日(火)、12月24日(金)、1月13日(木)、2月8日(火)午前10時～11時30分（全5回）☎65～79歳の方☎講話「簡単レシピで健康アップ」、調理デモ☎申し込み先着20人



あなたの知らない“あぶら”のひみつ

☎9月6日(月)から電話・☎☎
☎10月12日(火)午前10時30分～11時50分☎講話「見えないあぶら、あぶらのとり方、あぶらの秘密」、食生活の見直し☎申し込み先着20人

これからはじめる健康！ウォーキング教室（中級コース）

☎9月3日(金)から電話・☎☎
☎11月16日(火)・24日(火)・30日(火)午前10時～11時30分（全3回）☎74歳以下の方☎場小手指まちづくりセンター☎講話「ウォーキングの基本や健康」、筋力トレーニング、1時間程度の散策☎申し込み先着20人

成人健康相談

相談名	9月の実施日	時間
健康相談	1日(火)、22日(火)	午前
	8日(火)、15日(火)	午後
血糖値相談	13日(月)、27日(月)	午前
歯科相談	21日(火)	午前
栄養相談	2日(木)、9日(木)、16日(木)、30日(木)	午前
リハビリ相談（姿勢改善・関節痛予防・病後のリハビリなど）	10日(金)、24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

風しんの抗体検査・予防接種は令和4年3月31日(木)までに受けましょう

◆昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性
お手持のクーポン券を使って無料で抗体検査を受検できます。☎検査の結果、抗体価が低いと判定された方は予防接種も無料で受けられます。クーポン券がお手元ない方は再交付も可能です。
◆妊娠を希望する女性など
対象の方に接種費用の一部助成を行っています（上限額：3,000円）。☎抗体検査で抗体価が低いと判定され、令和4年3月31日(木)までに接種をした次の①～③のいずれかの方
①妊娠を希望する16～49歳の女性
②①の同居者③低抗体と判定された妊婦の同居者



▲市HP

結核検診の申し込みは9月1日(水)から！

☎10月15日(金)までに直接・電話・☎☎
☎11月17日(火)午後1時30分～2時30分（受付）☎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☎申し込み先着90人◎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



がん検診（検診バス）の申し込みは9月17日(金)まで

☎直接・電話・☎☎・健康ガイド付属のはがきで申し込み
☎10月17日(日)午前中☎40歳以上の方☎乳・大腸がん検診☎抽選80人

こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

精神保健専門相談 ☎要予約
☎9月21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 ☎要予約
☎9月30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

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人	9月7日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	9月8日(水)	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	9月2日(木)	
発達障害ご家族	9月22日(火)	

健幸ワンポイント

全身の臓器を老化させる?! 身近な病気・糖尿病①

体の細胞を働かせるために大切なインスリン。その不足や働き低下により、常に血糖値が高くなるのが「糖尿病」です。実は所沢市民の皆さんに身近な病気でもあります。次号と連続で、健幸のためのヒントをお伝えしていきます。

▶▶ 糖尿病の恐ろしさ

- 糖尿病は次の①～③のように悪化し、全身の臓器に影響を及ぼします。
- ①血糖値が高くなると糖分の高い血液が流れ続け、毛細血管が傷つく
- ②血管の壁が厚く硬くなると血管が狭くなり動脈硬化が進む
- ③血管が詰まりやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞、眼の網膜や腎臓に障害が起こり、腎不全から人工透析が必要になることも

▶▶ 所沢市には予備軍が多い

国民健康保険の加入者の健診結果を見ると、空腹時にもかかわらず血糖値の高い人、つまり、糖尿病予備軍が3割以上も！その割合は年々増加傾向にあります。

▶▶ 健康診断を見逃さずに！

初期は自覚症状がないため放置しがちですが、いざ発症すると重大な合併症につながります。そうならないためにも、定期的な健康診断で糖尿病予備軍と診断された時こそ、健康管理を始めるチャンス！まずは、偏った食生活や運動不足など、日頃の生活習慣を見直してみましょう。次号で糖尿病を予防・改善するための取り組みをご紹介します。

保健センターでは、電話相談や予約制の健康相談を実施中。血糖値が気になる、生活で何に気を付けたらよいか分からない、という方はぜひお気軽にお電話ください。
☎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。