



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11月22日時点のものです)。

健康づくり支援課
☎2991-1813

母親学級 ☎12月2日(木)から電話・電申

◆**栄養**
☎12月21日(火)午前10時～11時30分 ☎出産予定日が2月2日以降の妊婦(パートナーも可) ☎妊娠中の食生活、試食 ☎申し込み先着20人 ◎上の子同伴の受講不可

◆**歯科**
☎12月21日(火)午後1時15分～2時30分 ☎出産予定日が3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20人



両親学級 ☎12月16日(木)～20日(月)に電話・電申

☎①1月22日(土)②1月24日(月)午前9時30分～11時 ☎出産予定日が①3月6日以降②3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など ☎各日抽選12組



乳幼児健康相談 ☎12月2日(木)から電話

◆**離乳食のおはなし会** ☎12月16日(木)

◆**乳幼児の食事相談** ☎12月9日(木)午前中

◆**歯科相談** ☎12月16日(木)午前中 ☎歯ブラシ

◆**身体計測・相談会** ☎12月23日(木)午前中 ☎母子手帳、バスタオル

離乳食教室 ☎12月3日(金)から電話・電申

◆**ごっこん期**
☎1月14日(金)午前10時～11時10分 ☎令和3年7・8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**
☎1月20日(木)午前10時～11時10分 ☎令和3年5・6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**
☎12月17日(金)午前10時～11時10分 ☎令和3年1・2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

2歳児歯科健康教室 ☎12月2日(木)から電話・電申

☎1月11日(火)または28日(金)午後0時45分～1時15分(受付) ☎令和元年5月～10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 ☎月初から電話

◆**イルカ**
☎12月13日(月)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



成人歯科健康教室★ ☎12月2日(木)から電話

☎1月19日(火)午後1時30分～3時 ☎女性 ☎講話「アンチエイジングは口もことから」、歯科相談、口周りのエクササイズ、効果的なブラッシング方法 ☎申し込み先着15人



ステキな大人の健康食教室★ ☎12月2日(木)から電話

☎1月18日(火)午前10時～11時30分 ☎64歳以下の方 ☎講話「感染症に負けない体をつくる～腸活レシピ～」、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

成人健康相談 ☎随時電話

相談名	12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)、20日(月)	午前
歯科相談	14日(火)	午前
栄養相談	2日(木)、9日(木)、16日(木)	午前
	23日(木)	午後
リハビリ相談(骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など)	10日(金)、24日(金) ☎来所が難しい方はご相談ください。	午前

聞いて納得!今すぐできる 健康診断結果活用講座★ ☎12月6日(月)から電話・電申

☎1月21日(金)午前10時～11時30分 ☎実施日の1年以内に健康診断(相当する検査も可)を受診した方 ☎健康診断の見方、保健師・栄養士の生活習慣病予防の講話、血管年齢測定 ☎健康診断結果 ☎申し込み先着20人



ファミリー食育教室 ☎12月2日(木)から電話

☎1月19日(火)午前10時～11時30分 ☎1～18歳の子どもと親 ☎講話「地場産野菜を無駄なく使おう!～冷えを防いでポカポカ冬レシピ～」、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



健康管理課
☎2991-1811

こころの健康支援室 ☎2991-1812

精神保健専門相談 ☎要予約
☎12月14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

☎12月23日(土)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	12月7日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	12月8日(水)	
強迫性障害ご家族(精神科医参加)	12月2日(木)	午後1時～5時
発達障害ご家族	12月21日(火)	
自死遺族	12月11日(土)	

健幸ワンポイント **質の良い睡眠で健康に**



人生の多くの時間を占める睡眠。寝付きが悪い、夜中に起きてしまう、昼間に居眠りしてしまう...といった睡眠の悩みを抱えている方も多いのでは?睡眠の量と質を保つことは、心と体の健康づくりに重要です。おうち時間の長い今こそ、睡眠について見直してみませんか。

睡眠の質をアップさせるには?

- 質の良い睡眠のためのポイントをご紹介します。
- ▶毎日同じ時間に起きましよう。日光を浴びると体内時計のリセットされます。
- ▶日中は適度な運動を。
- ▶寝る2時間ほど前に入浴すると、体温がいったん上昇した後に低下するため、寝付きやすくなります。
- ▶睡眠環境の見直しを。寝る1時間ほど前から部屋の照明をやや暗くして、過ごしやすい温度や湿度に保ち、快適な寝具を選びましよう。
- ▶寝る前にパソコンやテレビ、スマートフォンなどの明るい光を見ると、眠りの質が低下します。寝床に入る前の1時間程度は控えましよう。
- ▶寝酒は眠りを浅くするので控えましよう。
- ▶寝床で長く過ごすのは逆効果。眠くなってから寝床に入りましよう。



眠れない日が続き、日中に不調を感じる場合には病気の可能性も。そんな時は無理をしないで、専門の病院に行って相談ましよう。心と体の健康のために休養は不可欠です。ひと工夫で快適な睡眠を♪

☎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。