保健センター通信

・会場は保健センター（一部を除く）
・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）FAX2995-1178

健康づくり支援課
☎2991-1813

母親学級
申8月2日㈬から電話・電申
◆栄養
日8月30日㈬午前10時30分～午後0時30分対出産予定日が10月12日以降の妊婦（パートナーも可）内妊娠中の食生活、試食定申し込み先着20人費600円◎上の子同伴の受講不可
◆歯科
日8月30日㈬午後1時15分～3時15分対出産予定日が11月16日以降の妊婦内お口の健康、歯科健診、赤ちゃんの虫歯予防定申し込み先着20人

両親学級
申8月10日㈭～14日㈪に電申
日①9月9日㈯午前9時30分～11時30分対出産予定日が10月22日以降の初産婦とパートナー内沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など定先着24組

乳幼児健康相談
申8月2日㈬から電話
◆離乳食のおはなし会日8月17日㈭
◆乳幼児の食事相談日8月21日㈪午前中
◆歯科相談日8月17日㈭午前中持歯ブラシ

身体計測・相談会
申8月2日㈬から電申
日8月24日㈭午前中持母子健康手帳、バスタオル、オムツなど

離乳食教室
申8月3日㈭から電話・電申
◆ごっくん期
日9月15日㈮午前10時～11時15分対令和5年3・4月生まれの乳児と親内栄養士の講話定申し込み先着20組
◆もぐもぐ期
日9月19日㈫午前10時～11時30分対令和5年1・2月生まれの乳児と親内栄養士・歯科衛生士の講話、試食定申し込み先着20組
◆かみかみ期料理教室
日8月22日㈫午前10時～午後0時30分対令和4年9・10月生まれの乳児と親内大人からのとりわけ食、講話、おんぶでの調理実習定申し込み先着20組費300円

２歳児歯科健康教室
申8月2日㈬から電話・電申
日9月4日㈪午後0時45分～1時15分（受付）対令和3年1～6月生まれの幼児内歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、エプロンシアター、栄養・育児相談定申し込み先着30人

子育てサロン（イルカ）
申月初から電話
日8月24日㈭午前10時～11時対妊婦内参加者同士の交流会定申し込み先着10人

離乳食と歯のおはなしサロン
申8月2日㈬から電話
日8月28日㈪午前10時～11時場狭山ケ丘コミュニティセンター対5カ月～1歳6カ月児と親内離乳食と歯の相談定申し込み先着16組

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

成人健康相談
申随時電話

相談名	８月の実施日	時間
健康相談	2日㈬	午前
	23日㈬	午後
血糖値相談	21日㈪	午前
歯科相談	22日㈫	午前
栄養相談	3日㈭、31日㈭	午前
	24日㈭	午後
理学療法士による相談相談（姿勢改善・関節痛予防など）	4日㈮、18日㈮、◎来所が難しい方はご相談ください。	午前

男性料理教室
申8月2日㈬から電話
日9月27日、10月25日、11月29日、12月20日、1月31日、2月21日いずれも水曜午前9時30分～午後0時30分（全6回）対料理初心者の男性内生活習慣病予防の栄養講話、初心者向きの簡単な調理実習定申し込み先着24人費1回600円

女性のための健康づくりセミナー
申8月22日㈫から電話・電申
日９月26日㈫午前10時～正午内女性の排泄トラブルと上手に付き合おう講NPO日本コンチネンス協会・北廣和江さん定申し込み先着40人

ステキな大人の健康食教室★
申８月２日㈬から電話
日9月12日㈫午前10時～午後0時30分対64歳以下の方内講話「コレステロールを下げる食事術～油のとり方～」、調理実習定申し込み先着24人（初参加優先）費600円

ファミリー食育教室★
申８月２日㈬から電話
日9月21日㈭午前10時～午後0時30分対1～18歳の子どもの親内講話「筋力アップ～そうざい活用術～」、調理実習定申し込み先着15組（初参加優先）費600円

元気歯つらつ教室★
申8月2日㈬から電話
日9月13日㈬・27日㈬午後1時30分～3時30分（全2回）対65歳以上の方で2回とも参加できる方内口の機能向上の講話、口の体操など定申し込み先着20人

脊髄小脳変性症者のつどい
申初参加の方は前日までに電話
日9月6日㈬午後1時30分～3時対脊髄小脳変性症の方と家族内情報交換、簡単な体操

失語症者のつどい
申初参加の方は前日までに電話
日9月14日㈭午前10時～11時30分対失語症のある方とそのご家族内STとの集団での会話練習、情報交換

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
申要予約
日8月15日㈫午後2時～5時対市内在住の18～65歳の方内精神科医の相談

思春期こころの健康相談
申要予約
日8月31日㈭午後1時～4時対市内在住・在学の高校生と保護者内精神科医の相談

つどい
申不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人	8月 8日㈫	午前10時～正午
うつ病ご家族	8月 9日㈬	
強迫性障害ご家族（精神科医も参加）	8月 3日㈭	
自死遺族	8月12日㈯	午後1時～5時
発達障害ご家族	8月16日㈬	午前10時～正午

健幸ワンポイント

～帯状疱疹（たいじょうほうしん）ってどんな病気？～

多くの人が子どもの頃に感染する水ぼうそうのウイルスが原因で起こります。水ぼうそうが治った後も、ウイルスは体内に潜伏していて、加齢や過労、ストレスなどで免疫力が低下すると、ウイルスが再び活動を始め、帯状疱疹を発症します。50歳以上の発症率が高い傾向があり、特に注意が必要です。

どんな症状があるの？

皮膚にピリピリ、チクチク、ズキズキといった痛みと発疹が現れます。発疹が水ぶくれに変化し、その後破れてただれた状態になり、最後はかさぶたになって症状がおさまります。後遺症として、皮膚症状が治った後も痛みが続く「帯状疱疹後神経痛（たいじょうほうしんごしんけいつう）」になると、睡眠や日常生活に支障をきたすほど痛むことがあります。

発症したら？

抗ウイルス薬や塗り薬等で治療します。治療が遅れると、頭痛や高熱などの全身症状が現れたり、痛みや水ぶくれの痕が残る可能性があるので、「帯状疱疹かな？」と思ったら早めに医療機関を受診しましょう。

予防するには？

◆健康的な生活を心がける
早寝早起き、バランスのとれた食事、十分な睡眠をとるなど、できるだけ健康的な生活を心がけ、免疫力を高めることが大切です。また適度に体を動かす、リラックスする時間をつくるなど、ストレスがたまらないようにしましょう。

◆ワクチンを接種する
50歳以上の方は帯状疱疹ワクチンの接種で、発症や重症化を抑えることができます。接種をご希望の方は、医療機関へご相談ください。◎予防接種法に基づかない接種のため、全額自己負担となります。

問健康管理課☎2991-1811

★はトコトコ健幸（けんこう）マイレージのポイント対象です。

日日時 場場所 対対象 定定員 内内容 持持ち物 費費用（記載のないものは無料） 講講師 申申し込み HPホームページ 検索 Eメール 電申電子申請 手話通訳 要約筆記 予約保育あり