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

「ママもまんなか」子育て支援プロジェクト

市では子育て支援のためのプロジェクトの一環として、9月から、ママ向けのオンラインによる運動や交流などを楽しむ「健幸スマイルスタジオ」をスタートさせました。◎詳細は市HPをご覧ください。

プロジェクトHP▶

健康スマイルスタジオHP▶

両親学級
申11月9日㈭～13日㈪に電申
日12月9日㈯午前9時30分～11時30分
◎詳細は市HPをご覧ください。

乳幼児健康相談
申11月2日㈭から電話
◆乳幼児の食事相談 日11月13日㈪午前中
◆離乳食のおはなし会 日11月24日㈮
◆歯科 日11月24日㈮午前中 持歯ブラシ

離乳食教室
申11月6日㈪から電話・電申

	日	対象
ごっくん期	12月 ４日㈪ 18日㈪	令和5年６月～７月生まれ
もぐもぐ期	12月 ７日㈭	令和5年４月～５月生まれ
かみかみ期	12月13日㈬	令和5年１月～２月生まれ
ぱくぱく期	11月27日㈪	令和4年８月～11月生まれ

※かみかみ期のおんぶでの調理実習費300円
◎詳細は市HPをご覧ください。

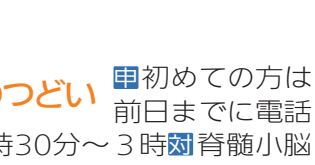
産後ママクッキング
申11月2日㈭から電話・電申
日11月28日㈫午前10時～午後0時30分対令和５年７・８月生まれの乳児と母親 内講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、調理実習、試食定申し込み先着20組費600円持ベビーカー

２歳児歯科健康教室
申11月2日㈭から電話・電申
日12月４日㈪午後0時45分～1時15分（受付）対令和3年４～９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

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）
申月初から電話
日11月30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

ファミリー食育教室★
申11月2日㈭から電話・電申
日12月14日㈭午前10時～午後0時30分対1～18歳の子の親内講話「家族みんなで食べる日本の食文化～旬の食材をおいしく食べよう～」、調理実習定申し込み先着15組（初参加優先）費600円



成人健康相談
申随時電話

相談名	11月の実施日	時間
健康相談	1日㈬	午前
	22日㈬	午後
血糖値相談	20日㈪	午前
歯科相談	28日㈫	午前
栄養相談	2日㈭、9日㈭、16日㈭、30日㈭	午前
理学療法士による相談	10日㈮、17日㈮	午前

歯周病予防教室★
申11月2日㈭から電話・電申
日12月13日㈬午後1時30分～3時30分内歯科医師による歯肉の健康チェック対歯周病予防に関心のある方定申し込み先着30人

失語症者のつどい
申初めての方は前日までに電話
日11月9日㈭午前10時～11時30分対失語症者の方と家族内コミュニケーションの練習、情報交換など

脊髄小脳変性症者のつどい
申初めての方は前日までに電話
日12月６日㈬午後１時30分～３時対脊髄小脳変性症者の方と家族内情報交換、簡単な体操

健康管理課
☎2991-1811

結核検診の申し込みはお早めに！
申11月15日㈬までに直接・電話・電申
日12月15日㈮午前９時30分～10時30分対15歳以上で胸部エックス線検査の受診機会がない方定先着90名費無料
◎検診バスで実施。ボタンや金具のない上着で受診。検診着の貸出はありません。結果は後日郵送。

こころの健康支援室
☎2991-1812

精神保健専門相談
申要予約
日11月21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11月16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	11月の開催日	時間
うつ病ご本人	7日㈫	午前10時～正午
うつ病ご家族	8日㈬	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	2日㈭	
発達障害ご家族	21日㈫	

健幸ワンポイント

ウォーキングで楽しく健康づくり

ウォーキングは筋力や心肺機能の低下を防ぎ、病気の予防などにつながります。健康増進に効果的な歩数は一日に8,000歩と言われていますが、体力に合わせて無理なく始めましょう。

さあ!楽しく歩き出そう!

▶**いつもの歩数プラス1,000歩**…普段の道からちょっと遠回りしてみましょう。
▶**日々の歩数を意識**…歩数を知ることは活動量を維持するだけでなく、ウォーキングへのモチベーションにもつながります。
▶**早歩きにチャレンジ**…少し息が弾み汗をかく程度が目安です。「自分にとって少しきついスピード」を目指しましょう。
▶**毎日でなくてもOK！**…週3回以上、または週に合計150分以上でも効果が期待できます。継続が大事です。
▶**無理は禁物**…持病がある方は、主治医に相談してから始めましょう。けが防止のために前後の準備・整理体操で体をほぐすのも忘れずに！

おすすめのお散歩コース

「所沢市おさんぽナビ」には「まち」×「みどり」のお散歩コース10選が掲載されています。10月には「東川（あずまがわ）さくら」おさんぽコース上に道標（みちしるべ）が新設され、さらにコースが分かりやすくなりました。「思わず歩きたくなるステキなマチ所沢」の今後にご期待ください。

このマップは市役所別館商業観光課のほか、各まちづくりセンターなどで配布しています。

▶詳細は市HPからご覧ください。

問健康づくり支援課☎2991-1813

★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