



# みんなのすこやか通信

・会場は保健センター(出張相談除く)  
〒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  
・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



▲保健センター



▲こども家庭センター

## 保健センター

健康管理課 ☎ 2991-1811

### 検診受診券発行を随時受け付け中

☎直接・電話・FAX・☎電申☎各種検診の受診券発行申請  
◎詳細は健康ガイド、市HPをご覧ください。



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

### こころの健康講座

☎前日までに直接・電話・☎電申  
☎11月1日(金)午後2時~4時☎申し込み先着100人☎「令和の新常識 専門家にきくこころの健康~予防から応急処置まで~」☎おでかけクリニック医師・藤井さん、精神保健福祉士・浦林さん



### 精神保健専門相談 ☎要予約

☎10月16日(火)午後2時~5時☎18~65歳の市民☎精神科医による相談

### 思春期こころの健康相談 ☎要予約

☎10月22日(火)午後1時~4時☎市内在住・在学の高校生とその保護者☎精神科医による相談

### つどい ☎不要

つどい	10月の開催日	時間
うつ病ご本人(精神科医参加)	3日(木)	午前10時~正午
うつ病ご家族	8日(火)	
強迫性障害ご家族	9日(水)	
発達障害ご家族	16日(水)	
自死遺族	12日(土)	

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。

### ステキな大人の健康食教室★

☎10月2日(火)から電話・☎電申  
☎11月9日(土)午前10時から☎64歳以下の方☎講話「防災食を美味しく食べるコツ」、調理実習☎700円



### ファミリー食育教室★

☎10月2日(火)から電話・☎電申  
☎11月28日(木)午前10時から☎1~18歳の子の親☎講話「貧血予防の食事」、調理実習☎700円



### 郷土料理教室

☎月初~10月18日(金)に電話・☎電申  
☎11月14日(木)午前10時から☎5歳以上の方(小学生以下は保護者の参加が必要)☎抽選24人☎講話「うどんを食べて所沢を知ろう」、調理実習☎700円



### 成人歯科健康教室★

☎10月2日(火)から電話・☎電申  
☎11月28日(木)午後1時30分から☎講話「歯周病学会指導医が話す歯周病予防のコツ」、効果的な歯みがきの方法など



### 成人健康相談 ☎随時電話

相談名	10月の実施日	時間
健康相談	2日(火)	午前
	23日(火)	午後
血糖値相談	21日(月)	午前
歯科相談	8日(火)	午前
栄養相談	3日(木)、10日(木)、17日(木)、31日(木)	午前
	24日(木)	午後
理学療法士の相談	4日(金)、11日(金)、18日(金)	午前

### 健幸ウォーキング教室

☎月初から電話・☎電申  
☎11月19日(火)・26日(火)(全2日)☎場吾妻まちづくりセンター☎先着20人☎ウォーキングの基礎、保健師と栄養士による講話など



### からだ改善!健康応援講座 小手指公民館分館コース★

☎月初から電話・☎電申  
☎11月15日(金)・29日(金)(全2日)☎先着16人☎健診結果の見方、栄養の講話



### 失語症についての学習会

☎10月3日(木)から電話・☎電申  
☎11月14日(木)午後1時30分~3時☎失語症について学びたい方、当事者、家族、支援者☎講話「一緒に学ぼう失語症~失語症の理解と会話支援~」  
◎同日午前10時~11時30分には失語症者のつどいを開催します。



### オクトーバー・ラン&ウォーク2024

民間団体が主催する、10月のウォーキング歩数などを競うイベントで、所沢市は市区町村対抗戦に参加します。上位自治体参加者には景品があります。詳細は同イベントHPをご覧ください。



## こども家庭センター

母子保健 ☎ 2991-1817

### 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



### 身体測定・相談会

☎10月2日(火)から☎電申  
☎10月24日(木)午前☎栄養士、歯科衛生士、保健師などと各種相談



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

### 妊婦サロン(イルカ)

☎月初から☎電申  
☎10月22日(火)



### 両親学級

☎10月10日(木)から☎電申  
☎11月9日(土)



栄養・歯科 ☎ 2991-1813

### 離乳食教室

☎10月3日(木)から電話・☎電申  
◆ごっくん期☎生後5~6か月☎11月18日(月)☎栄養士の講話  
◆もぐもぐ期☎生後7~8か月☎11月22日(金)☎栄養士の講話と試食、歯科衛生士の講話  
◆かみかみ期☎生後10~11か月☎10月29日(火)☎講話、おんぶでの調理実習、大人からの取り分け食☎400円



☎①~③10月2日(火)から電話

①離乳食のおはなし会 ☎10月21日(月)ばくばく期午前10時から▶かみかみ期午前10時30分から▶もぐもぐ期午後1時から▶ごっくん期午後2時から  
②乳幼児の食事相談 ☎10月31日(木)午前  
③歯科相談 ☎10月21日(月)午前☎歯ブラシ

### 2歳児歯科健康教室

☎10月2日(火)から電話・☎電申  
☎11月11日(月)☎2歳3か月~8か月☎歯科健診、フッ化物塗布など



## 健幸ワンポイント

### 歩こう!歩こう!

身体活動・運動量の多い人は生活習慣病の発症リスクが低くなり、健康寿命も長くなります。普段座っている時間が長い人ほど、体を動かすことで効果は高くなります。四季の移り変わりや街の変化を感じることは、心にも良い影響を与えます。今より10分または1000歩多く歩くのを目標に出かけてみませんか?



### 》ウォーキングのポイント

- ▶ウォーキングを行う前後にストレッチをしましょう。肩・腰・股関節・ひざ・手足の関節や筋肉をほぐすことで怪我を防ぎ、疲労の回復を助けます。
- ▶姿勢良く胸をはり、両腕を前後に振ります。歩幅を広めにおなかを意識して締め、かかとから着地する歩き方は体力アップにつながります。速度の緩急をつけると一層効果的です。
- ▶ウォーキングを含む有酸素運動はスクワットをはじめとした筋力トレーニングと組み合わせると、異なった筋肉が鍛えられて効果アップ。

- ▶足にフィットして、かかと部分のクッション性が良く、靴底が滑らない靴を選びましょう。
- ▶喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を摂りましょう。

### 》楽しく続けるために

トコトコ健幸マイレージ事業では、10月~12月の期間をウォーキング促進強化月間とします(9面参照)。また、健幸ウォーキング教室も開催しますので、皆様のご参加をお待ちしています。



☎健康づくり支援課☎2991-1813