



みんなのすこやか通信

・会場は保健センター(出張事業除く)
〒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

がん検診の受診期限は2月28日(金)まで

期限直前は混み合うので予約はお早めに。受診券がお手元がない方は申請が必要です。
☎市内協力医療機関で受診する胃がん(内視鏡)・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診



予防接種健康被害救済制度

予防接種では、副反応による健康被害(病気になったり障害が残ったりすること)がまれに生じることがあります。その際に医療費や障害年金などの給付を受けられる場合がありますので、同課にご相談ください。

こころの健康支援室 ☎2991-1812

精神保健専門相談

☎要予約
☎12月17日(火)午後2時~5時 ☎18~65歳の市民 ☎精神科医の相談

思春期こころの健康相談

☎要予約
☎12月26日(水)午後1時~4時 ☎市内在住・在学の高校生とその保護者 ☎精神科医の相談

つどい

☎不要

つどい	12月の開催日	時間
うつ病ご本人	10日(火)	午前10時~正午
うつ病ご家族	11日(水)	
強迫性障害(精神科医参加)	5日(木)	
発達障害ご家族	18日(水)	
自死遺族	14日(土)	

健康づくり支援課 ☎2991-1813



◀同課の各種教室の詳細は市HP(Q各種健康教室)でご確認ください。

★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

☎12月3日(火)から電話・☎電申 ☎1月23日(水)午前10時~午後0時30分 ☎64歳以下 ☎講話「がんを遠ざける食事のポイント」、調理実習費700円

ファミリー食育教室

☎12月3日(火)から電話・☎電申
☎1月24日(金)午前10時~午後0時30分 ☎1~18歳の子の親 ☎講話「お正月太りを解消する食べ方」、調理実習費700円



成人歯科健康教室

☎12月3日(火)から電話・☎電申
☎1月23日(水)午後1時30分~3時30分 ☎講話「顔エクササイズで口もとのたるみ改善」、効果的な歯みがきの方法など



健幸ウォーキング教室

☎月初から電話・☎電申 ☎1月16日(水)・23日(水)(全2日) ☎先着20人 ☎運動制限がない74歳以下の方 ☎保健師と栄養士の講話、ウォーキングの基礎、会場周辺のウォーキング



ジュニアクッキング「クリスマスケーキ」

☎月初から電話・☎電申 ☎12月25日(火)午前10時~11時30分 ☎10~18歳 ☎講話「健康的なおやつの食べ方」、調理実習費700円



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	4日(火)	午前
	25日(水)	午後
血糖値相談	16日(月)	午前
歯科相談	17日(火)	午前
栄養相談	5日(水)、12日(水)、19日(水)	午前
理学療法士の相談	6日(木)、13日(木)、20日(木)	午前

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



身体計測・相談会

☎12月3日(火)から☎電申
☎12月18日(水)午前中 ☎栄養士、歯科衛生士、保健師などの相談



子育て講演会 はじめよう!おうち性教育

☎月初~12月20日(金)に☎電申 ☎1月10日(金)午前10時~11時30分 ☎未就学~小学校低学年頃の保護者(未就学児の同席可) ☎申し込み先着100人 ☎産婦人科医・高橋幸子さん



妊娠・出産 ☎2991-1820

妊婦サロン(イルカ)

☎12月3日(火)から☎電申 ▶ 妊婦サロン・両親学級
☎12月24日(火)



両親学級

☎12月26日(木)から☎電申
☎1月25日(水)



栄養・歯科 ☎2991-1813

☎①~④12月3日(火)から電話(④は☎電申可)

①離乳食のおはなし会

☎12月20日(金)

対象	開始時間
ぱくぱく期(1歳~1歳3か月)	午前10時
かみかみ期(10~11か月)	午前10時30分
もぐもぐ期(7~8か月)	午後1時
ごっくん期(5~6か月)	午後2時

②乳幼児の食事相談 ☎12月23日(月)午前

③歯科相談 ☎12月20日(金)午前 ☎歯ブラシ

④2歳児歯科健康教室

☎1月10日(金) ☎2歳3か月~8か月 ☎歯科健診、フッ化物塗布など



離乳食教室

☎12月4日(火)から電話・☎電申
◆ごっくん期(5~6か月)…☎1月20日(月) ☎栄養士の講話、デモンストレーション
◆もぐもぐ期(7~8か月)…☎1月17日(金) ☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食



健幸ワンポイント

冬は「皮膚の乾燥・痒み」にご注意!

寒くなり湿度も低くなると、肌の乾燥が気になります。乾燥肌とは、肌の水分や皮脂が不足した状態で、痒みやつっぱり、全身がカサカサするなどの症状が見られます。



乾燥肌の対策

▶保湿剤を塗る ▶入浴時の温度は40度前後

▶弱酸性の石鹸を使用 ▶肌の摩擦を避ける
中でも保湿剤は基本のケアです。保湿剤によって皮膚の表面に人工的な膜が作られ、皮膚から逃げる水分を防ぐことで皮膚に潤いを与えます。保湿剤には軟膏、クリーム、ローションなどのタイプがあります。

▶▶保湿剤を塗る際のポイント

▶量…少ないと十分な効果が出ません。軟膏・クリームでは指先から第一関節までの量、ローションでは1円玉大の量で、大人の手のひら2枚分の面積に塗ることができます。



▶正しい塗り方…

1. 手をよく洗って清潔にする
2. 保湿剤を塗る範囲に合わせて数箇所おく
3. 手のひらで優しく丁寧に塗り広げる
4. ムラの無いよう、身体のしわにそって塗る
5. 塗った部分が光って見える、またはティッシュペーパーが付く程度が量の目安

▶塗るタイミング…入浴後、5~10分以内に塗るのがお勧め。入浴で皮膚が吸収した水分に蓋をするイメージです。忘れてしまっても、気付いた時に塗ることでも十分な効果がありますので、時間があるときに保湿をしましょう。



☎健康づくり支援課
☎2991-1813