



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

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

◎電子申請での申し込みが便利です。



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

つどい ☎ 不要

つどい	6月の開催日	時間
うつ病ご本人	4日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族	10日(水)	
強迫性障害 (精神科医参加)	5日(木)	
発達障害	18日(水)	
自死遺族	14日(土)	午後1時～5時

精神保健専門相談 ☎ 要予約

☎6月24日(水)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

☎6月26日(木)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



健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

★はトコトコ健康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★

☎6月3日(水)から電話・電申
☎7月4日(金)午前10時～午後0時30分☎64歳
以下の方☎講話「災
害時を生き抜く！サ
バイバル防災クッキ
ング」、調理実習費
700円



土曜日に開催！歯周病予防教室★

☎6月4日(水)から電話・電申
☎7月5日(土)午後1時30分～3時30分
☎歯科医師による歯肉の健康チェッ
ク、効果的な歯みがき方法



成人健康相談 ☎ 随時電話

相談名	6月の実施日	時間
健康相談	4日(水)、16日(月)	午前
	25日(水)	午後
歯科相談	17日(水)	午前
栄養相談	5日(木)、12日(木)、 19日(木)、26日(木)	午前
理学療法士の相談 (骨盤のゆがみ改善 ・関節痛予防など)	13日(金)、27日(金) ◎来所が困難な方は ご相談ください。	午前

健診結果相談会（個別相談）

☎月初から電話☎6月27日(金)午前
10時～11時30分☎山口まちづく
りセンター☎保健師や栄養士によ
る個別相談、血管年齢測定
◎測定のみ希望する方は直接会場にお
越しください。



健康ウォーキング教室★

☎月初から電話・電申☎6月17日(水)
午前10時～正午☎運動制限がない
方☎講話、運動指導☎20人



からだ改善！健康応援講座★

☎月初から電話・電申☎7月3日(木)、
10日(木)午前10時～11時30分☎生活
習慣病予防について学びたい方☎健
診結果の見方、栄養の講話☎20人



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

☎6月4日(水)から電申☎6月23日
(月)午前中☎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

☎6月4日(水)から電申
☎6月24日(水)



▲妊婦サロン
・両親学級

両親学級

☎6月26日(木)から電申
☎7月26日(土)

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎6月4日(水)から
▶①②…電申▶③…電話・電申
▶④⑤⑥…電話



▲事業一覧

①産後ママクッキング

☎7月18日(金)☎令和7年3～4月生まれのこ
どもと母親☎調理実習費700円

②離乳食教室 ◎（ ）は誕生年月です。

対象	7月の実施日
ごっくん期(令和7年1～2月)	10日(木)、22日(水)
もぐもぐ期(6年11～12月)	25日(金)
ばくばく期(6年4～7月)	23日(水)

☎栄養・歯科講話、デモンストレーション、
試食など
◎10日(木)は所沢まちづくりセンターで開催します。

③2歳児歯科健康教室

☎7月9日(水)☎2歳3か月～8か月☎歯科健診、
フッ化物塗布など

④離乳食のおはなし会

☎6月30日(月)
▶ばくばく期…午前10時から▶かみかみ期
…10時30分から▶もぐもぐ期…午後1時か
ら▶ごっくん期…2時から

⑤乳幼児の食事相談

☎7月7日(月)午前

⑥歯科相談

☎6月30日(月)午前☎歯ブラシ

健幸

ワンポイント



認知症を予防しよう！

厚生労働省の資料によ
ると、2022年時点
での認知症患者数は約
443万人で、65歳以
上の方の約8人に1人
の割合となっており、
誰でも発症する可能性
がある病気です。

認知症予防とは、認知
症にならないこと
だけではなく、発症
や進行を遅らせるこ
とも含みます。認知
症を予防するためには、



日々の生活習慣が大きく関係しています。
高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習
慣病や喫煙は動脈硬化を促進し、血管にダ
メージを与えます。例えば高血圧の方は、
約2.4～10倍、糖尿病の方は約2.1倍認知
症の発症率が高まると言われています。

まずは普段の生活を振り返り、以下の点
を意識してみましょう。

▶ 体を動かそう

ウォーキングや筋力をつける体操、ラジ
オ体操などの適度な運動は、高血圧や糖尿
病などの生活習慣病の予防・改善につな
がるだけでなく、脳の血流を改善する効果
があり、認知症の発症リスク低減にとても有

効です。

健康状態や体力に合わせて、体を動かし
ましょう。

▶ バランスの良い食事を心がける

3食バランス良く食
事をとり、薄味を心が
け、就寝3時間前まで
に食べ終わるようにし
ましょう。よく噛んで
食べることで脳への刺激にもなります。



日々の生活の中でこれらを意識すること
が、認知症予防の一步です。

☎健康づくり支援課
☎2991-1813