



保健センター通信

・会場は保健センター（出張相談除く）
・乳幼児向けは母子健康手帳を持参
・健康ガイドや市からも事業案内が
確認できます



〒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

11月 健康まつり

12日(日) 健康まつり
健康長寿のマチ所沢～広げよう健康の輪～
☎健康管理課 ☎ 2991 - 1811



☎11月12日(日)午前10時～午後3時 ☎ 医師による無料相談 ▶ 歯科医師による歯科健康相談 ▶ 薬剤師による薬の相談 ▶ 鍼灸師による体験治療 ▶ 柔道整復師による痛みの相談 ▶ 食育パネル展示 ▶ 子ども向けコーナー ▶ 育児相談 ▶ 上手な油の使い方コーナー ▶ 車いす・リフト車体験 ▶ 来場者参加、職員による健康体操 ▶ 模擬店 ▶ 呈茶席 ◆講演会 ☎不要
①がん検診を受けましょう！（午前11時～）
講 所沢市医師会理事・矢倉道泰さん
②健康長寿のカラダづくり（午後1時30分～）
講 早稲田大学名誉教授・鈴木秀次さん

健康づくり支援課

☎2991-1813

母親学級

◆マタニティクラス
☎11月2日(木)～8日(水)に電話・電申
☎11月20日(月)午前9時30分～11時30分 ☎ 出産予定日が1月2日以降の妊婦（パートナーも可）
☎マタニティライフ、ママ友づくり、赤ちゃんのお世話体験 ☎ 申し込み先着40人 ☎ 上の子を迎えての受講不可
◆歯科 ☎11月2日(木)から電話・電申
☎11月27日(月)午後1時15分～3時15分 ☎ 出産予定日が2月13日以降の妊婦 ☎ お口の健康について、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防 ☎ 申し込み先着25人

両親学級 ☎★11月6日(月)までに電話・電申
☎11月25日(土)午前9時45分～正午 ☎ 出産予定日が1月7日以降の初産婦とパートナー ☎ 沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操 ☎ 抽選24組

乳幼児健康相談 ☎★電話
◆乳幼児の食事相談 ☎11月24日(金)午前中

離乳食教室 ☎11月6日(月)から電話・電申
◆ごっくん期
☎12月8日(金)または13日(水)いずれも午前10時～11時15分 ☎ 平成29年6・7月生まれの乳児と親 ☎ 栄養士の講話、試食 ☎ 各日申し込み先着30組
◆もぐもぐ期
☎12月20日(水)午前10時～11時30分 ☎ 平成29年4・5月生まれの乳児と親（原則第1子） ☎ 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ☎ 申し込み先着35組
◆ぱくぱく期
☎11月21日(火)午前10時～11時30分 ☎ 平成28年8～11月生まれの乳児と親 ☎ 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ☎ 申し込み先着30組

産後ママクッキング ☎11月2日(木)から電話・電申
☎11月16日(木)午前10時～午後0時30分 ☎ 平成29年7・8月生まれの幼児と母親 ☎ 産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食の講話、調理実習 ☎ 申し込み先着25組 ☎ 500円 ☎ ベビーカー

2歳児歯科健康教室

☎12月1日(金)または19日(火)いずれも午後0時50分～1時10分（受付） ☎ 平成27年5・6月生まれの幼児 ☎ 歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 ☎ 各日申し込み先着50人

☎11月2日(木)から電話・電申



子育てサロン ☎不要

◆イルカ
☎11月29日(水)午前10時～11時30分 ☎ 妊婦 ☎ 参加者同士の交流会

離乳食のおはなしサロン ☎不要

☎11月13日(月)午前10時～11時 ☎ 狭山ヶ丘コミュニティセンター ☎ 5カ月～1歳6カ月児と親 ☎ 栄養士・歯科衛生士による相談 ☎ 歯ブラシ

乳幼児健康診査

（4か月・10か月・1歳6か月・3歳児）
▶ 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 ▶ 日程は健康ガイドで確認

出張乳幼児健康相談 ☎不要

☎ 身体計測、健康相談 ☎ 車での来場不可
◆ 小手指公民館分館
☎11月14日(火)午前9時30分～10時30分（受付）
◆ 柳瀬まちづくりセンター
☎11月29日(水)午前9時30分～10時30分（受付）

成人健康相談 ☎★電話

相談	実施日（いずれも午前）
健康相談	11月1日(水)・15日(水)
血糖値相談	11月13日(月)・27日(月)
歯科相談	11月20日(月)
栄養相談	11月2日(木)・9日(木)・16日(木)・30日(木)
リハビリ相談（膝痛・腰痛予防）	11月17日(金)・24日(金)

出張成人健康相談 ☎不要

☎ 食事や運動の方法、健診結果の見方、血圧・体脂肪測定 ☎ 車での来場不可
◆ 狭山ヶ丘コミュニティセンター
☎11月6日(月)午後1時30分～3時（受付）
◆ 山口まちづくりセンター
☎11月8日(水)午後1時30分～3時（受付）

ファミリー食育教室 ☎★電話

☎12月14日(木)午前10時～午後0時30分 ☎ 1～18歳の子どもと親 ☎ テーマ「日本の食文化を伝えよう」 ☎ 講話「簡単おせち料理」、調理実習 ☎ 申し込み先着15組（初参加優先） ☎ 500円

歯周病予防教室 ☎★電話

☎12月15日(金)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 ☎ 申し込み先着30人



気軽にシェイプ運動教室 ☎★電話

☎11月28日(火)午前10時～11時10分 ☎ 市民体育館 ☎ 40～74歳で血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方 ☎ テーマ「お腹回り」 ☎ 脂肪燃焼のための簡単な運動実技 ☎ 申し込み先着20人

食育講演会 ☎11月8日(水)から電話・電申

☎11月26日(日)午後1時30分～3時30分 ☎ 松井まちづくりセンター ☎ テーマ「高齢期に向けての食事」 ☎ 東京農業大学准教授・日田安寿美さん ☎ 申し込み先着200人

健康管理課

☎2991-1811

BCG集団接種 ☎不要

☎11月30日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分（受付） ☎ 母子健康手帳、体温計、予診票 ☎ 1歳に至るまで（標準接種期間は生後5～7カ月）

☎ 心の健康支援室 ☎ 2991-1812

こころの健康講座 ☎★前日までに直接・電話

☎11月21日(火)午後2時～4時 ☎ テーマ「若年性認知症～認知症は高齢者だけの病気じゃない～」 ☎ 平沢記念病院院長・井川真理子さん ☎ 申し込み先着50人

▶ つどい ☎不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	11月20日(月)	午前10時～正午
うつ病ご家族（精神科医師も参加）	11月21日(火)	
強迫性障害ご家族	11月22日(水)	
うつ病夜の部	11月17日(金)	午後7時～8時30分
発達障害家族	11月24日(金)	午前10時～正午

健幸 ワンポイント

『歯周病の自覚症状とセルフチェック』

11月8日は「いい歯の日」です。おいしく食べて健康に暮らすためには、歯・口の健康が欠かせません。40代以上が歯を失う原因の第1位・歯周病について改めて考えてみましょう。

▶▶ 歯周病ってどんな病気？

歯垢（プラーク）に含まれる細菌の毒素で歯肉に炎症が起き、歯を支える骨（歯槽骨）が溶けていく病気です。しかし、初期段階ではなかなか自覚症状は出てきません。



▶▶ 検査を受ける目安の症状

- ・朝起きた時に口の中がネバネバする
- ・歯磨きの時に出血する
- ・硬いものが噛みにくい
- ・歯肉がときどき腫れる
- ・歯肉が下がり、歯の間に隙間ができた
- ・歯がグラグラする

▶▶ 歯周病は歯の問題だけではない

歯周病と糖尿病には強い関連があるなど、歯周病は歯だけでなく、全身に影響を及ぼすことが明らかになってきています。歯周病を予防することは、いろいろな病気のリスクを減らすことにもつながるのです。

この機会に歯周病を含む歯と口の健康について考え、病気を予防するとともに、早期発見・早期治療を心掛けましょう。（参考文献：厚生労働省 e - ヘルスネット）
☎ 健康づくり支援課 ☎ 2991 - 1813