



# 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

## 健康づくり支援課

☎2991-1813

### 母親学級 申2月5日(月)から電話・電申

◆**栄養**  
☎2月27日(火)午前10時～午後0時30分☎出産予定日が4月11日以降の妊婦☎妊娠中の食生活（ランチ付き）費500円☎申し込み先着20人  
◎上の子同伴の受講不可

### 両親学級 申★2月5日(月)までに電話・電申

☎2月24日(土)午前9時45分～正午☎出産予定日が4月8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 申★電話

◆**離乳食のおはなし会**☎2月19日(月)  
◆**乳幼児の食事相談**☎2月21日(水)午前中  
◆**歯科**☎2月19日(月)午前中☎歯ブラシ

### 離乳食教室 申2月2日(金)から電話・電申

◆**ごっこん期**  
☎3月12日(月)または22日(水)いずれも午前10時～11時15分☎平成29年9・10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

☎3月20日(火)午前10時～11時30分☎平成29年7・8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



### ◆かみかみ期料理教室

☎2月22日(木)午前10時～午後0時30分☎平成29年3・4月生まれの乳児と親☎おんぶを介した調理実習、講話☎申し込み先着25組費200円

### 2歳児歯科健康教室 申2月5日(月)から電話・電申

☎3月2日(金)または14日(水)いずれも午後0時50分～1時10分（受付）☎平成27年8・9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



### 子育てサロン 申不要

☎参加者同士の交流会  
◆**ひばりっこ**  
☎2月5日(月)午前10時～11時30分☎40代で妊娠・出産し、初めて参加する方（妊娠中も可）

### ◆ひまわり

☎2月15日(水)午前10時～11時30分☎☎口唇口蓋裂の子と親

### ◆イルカ

☎2月20日(火)午前10時～11時30分☎妊婦

### ◆たんぼぼ

☎3月1日(木)午前10時～11時30分☎体重2,000g未満で生まれた乳幼児と親



### 離乳食のおはなしサロン 申不要

☎2月8日(日)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☎栄養士による相談

### 出張乳幼児健康相談 申不要

☎身体計測、健康相談☎車での来場不可  
◆**新所沢まちづくりセンター**  
☎2月9日(金)午前9時30分～10時30分（受付）  
◆**並木まちづくりセンター**  
☎2月21日(水)午前9時30分～10時30分（受付）

### 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

### 成人健康相談 申★電話

相談	実施日（いずれも午前）
健康相談	2月7日(水)・21日(水)
血糖値相談	2月19日(月)・26日(月)
歯科相談	2月20日(火)
栄養相談	2月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)
リハビリ相談（膝・腰痛予防など）	2月16日(金)・23日(金)

### 出張成人健康相談 申不要

☎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  
◆**富岡まちづくりセンター**  
☎2月21日(水)午前9時30分～11時30分（受付）



### 気軽にシェイプ運動教室 申★電話

☎2月20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周り☎脂肪燃焼のための簡単な運動実技☎申し込み先着20人

### 健診結果説明会（追加開催） 申電話

☎3月9日(金)午前9時15分～10時15分☎平成29年度内に特定健診（特定健診に相当する健診・検査も可）を受診した方☎健診結果の見方、保健師の生活習慣病予防講話☎申し込み先着40人



### 元気歯つらつ教室 申★電話

☎3月1日(木)・15日(水)午後1時30分～3時30分（全2日）☎65歳以上の方☎講話「口の機能向上」、口の体操、口を使ったゲームなど☎申し込み先着20人

## 健康管理課

☎2991-1811

### BCG集団接種 申不要

☎2月22日(水)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）

### がん検診の受診期限は2月28日(水)！

期限直前は医療機関が混み合い、予約が取れないこともあります。早めの予約をお願いします。  
対象検診 市内協力医療機関で受診する大腸がん・乳がん・前立腺がん・子宮頸がん検診  
◎所沢市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者対象の健康診査と同時受診する場合も、2月28日(水)が期限。受診券送付の申し込みは1月末日で締め切り済み

## こころの健康支援室 ☎2991-1812

**こころの健康講座** 申前日までに直接・電話  
☎2月28日(水)午後2時～4時☎申し込み先着50人☎講話「ネット依存～スマホとの上手な付き合い方～」☎久里浜医療センター精神保健福祉士・前園真毅さん

### ◆つどい 申不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	2月19日(月)	午前10時～正午
うつ病ご家族（精神科医師も参加）	2月20日(火)	
強迫性障害ご家族	2月21日(水)	
うつ病夜の部	2月16日(金)	午後7時～8時30分
自死遺族	2月10日(土)	午後1時～5時
発達障害家族	2月23日(金)	午前10時～正午

## 健幸ワンポイント💡

### 『糖尿病の重症化を予防しよう』

糖尿病が重症化すると、全身の血管が傷つき、三大合併症（神経症・網膜症・腎症）のリスクが高まります。糖尿病に早期に気づき、適切な治療を受けることが大切です。

### ▶▶ 透析になる人の4割は糖尿病性腎症 ▶▶

三大合併症の中でも、糖尿病性腎症は、重症化すると透析を受けなくては生命を維持することができなくなり、その後の生活の質を左右します。

平成27年に新たに透析になった約4万人のうち糖尿病性腎症が原因の方は約1万6千人。およそ4割を占めていて、原因疾患の第1位となっています（日本透析医学会調査結果）。



### ▶▶ まずは定期的な受診を ▶▶

「健康診断で血糖値が高いと言われたが受診していない」「糖尿病で受診し内服治療をしていたが、最近病院に行っていない」という方は要注意。糖尿病は、自覚症状があまりないままに進行します。

まずは、医療機関で定期的な検査、治療を受けることをお勧めします。



### ▶▶ 保健センターにご相談ください！ ▶▶

保健センターでは、電話相談や予約制の健康相談を実施しています。

「どこの病院を受診したら良いかわからない」「血糖値が気になるが生活で何に気をつけたら良いかわからない」という方は、ぜひお気軽にお電話ください。



☎健康づくり支援課☎2991-1813