



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HP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

◆マタニティクラス 申★3月7日(水)までに電話・電申

☎3月22日(木)午前9時30分～11時30分☎出産予定日が5月4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◎上の子同伴の受講不可

◆歯科 申★電話・電申

☎3月26日(月)午後1時15分～3時15分☎出産予定日が6月12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 申★3月5日(月)までに電話・電申

☎3月17日(土)午前9時45分～正午☎出産予定日が4月29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☎3月19日(月)
- ◆乳幼児の食事相談☎3月9日(金)午前中
- ◆歯科☎3月19日(月)午前中☎歯ブラシ

◆離乳食教室 申3月2日(金)から電話・電申

◆ごっくん期

☎4月5日(木)または23日(月)各日午前10時～11時15分☎平成29年10・11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

☎4月20日(金)午前10時～11時30分☎平成29年8・9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

☎3月15日(木)午前10時～11時30分☎平成28年12月～29年3月生まれの幼児と親☎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 申★電話・電申

☎3月8日(木)午前10時～午後0時30分☎平成29年11・12月生まれの乳児と母親☎講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、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 申★電話・電申

☎4月10日(木)または20日(金)各日午後0時50分～1時10分（受付）☎平成27年9・10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

◆イルカ

☎3月16日(金)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

◆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

◆所沢まちづくりセンター

☎3月6日(火)午前9時30分～10時30分(受付)

◆三ヶ島まちづくりセンター

☎3月16日(金)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	3月7日(水)・28日(水)
血糖値相談	3月12日(月)・26日(月)
歯科相談	3月13日(火)
栄養相談	3月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)
リハビリ相談（膝・腰痛予防など）	3月9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

◆狭山ヶ丘コミュニティセンター

☎3月5日(月)午後1時30分～3時（受付）

◆山口まちづくりセンター

☎3月14日(水)午後1時30分～3時（受付）

◆優しい健康食教室 申3月5日(月)から電話

◆男性対象

☎4月11日(水)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

☎4月10日(火)午前9時30分～午後0時30分

☎65歳以上の方テーマがあると便利なお助け食材～缶詰&乾物グルメ～☎講話、調理実習☎申し込み先着36人（初参加優先）☎500円

◆ステキな大人の健康食教室 申3月5日(月)から電話

☎4月18日(水)午前9時30分～午後0時30分☎64歳以下の方テーマ忙しい時に役立つ～缶詰&乾物グルメ～☎講話、調理実習☎申し込み先着36人（初参加優先）☎500円

◆ファミリー食育教室 申3月5日(月)から電話

☎4月26日(木)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子どもの親テーマお弁当作りのコツ☎講話「旬の食べ物を食べて健康に」、調理実習☎申し込み先着15組（初参加優先）☎500円

◆気軽にシェイプ運動教室 申★電話

☎3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下半身☎脂肪燃焼のための簡単な運動実技☎申し込み先着20人

健康管理課

☎2991-1811

子どもの予防接種週間

☎3月1日(木)～7日(水)
母子健康手帳で未接種の予防接種を確認し、4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。期間中、土・日曜も予防接種可能な医療機関があります。市HP（Q乳幼児予防接種）でご確認ください。

麻しん風しん混合予防接種

☎▶第1期…生後12～24カ月（2歳の誕生日前日まで）▶第2期…平成23年4月2日～24年4月1日生まれ（小学校就学前の1年間）
◎第2期対象者は、3月31日(水)までに接種してください。協力医療機関は、市HP（QMR）でご確認ください。

◆結核検診（無料） 申不要

☎3月7日(水)午前9時～10時☎15歳以上で胸部エックス線検査の受診機会がない方、40歳以上で肺がん検診を未受診・受診予定がない方☎検診バスで実施。ボタンや金具のついていない上着で受診

◆BCG集団接種 申不要

☎3月29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）

◆こころの健康支援室 ☎2991-1812

◆つどい 申不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	3月19日(月)	午前10時～正午
うつ病ご家族	3月16日(金)	
強迫性障害ご家族（精神科医師も参加）	3月20日(火)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	3月16日(金)	
発達障害家族	3月23日(金)	午前10時～正午

健幸 ワンポイント

『災害時に備える栄養と食事』

地震などの災害時、身の安全を確保したら、次に大切なのは、水と食事です。

生きるためには、水分摂取が重要！エコノミークラス症候群や便秘予防のためにも、積極的に水を飲みましょう。

そして、しっかり食事を取りましょう。まず、エネルギーとなる炭水化物やタンパク質などの栄養を取ることが大切です。

災害時に備えて、日頃から食べ慣れている食料や水を備蓄しましょう。



▶▶ 備蓄アドバイス

- ▶ 大きい缶詰は、食べきれないと処分に困ります。食べきりサイズを選びましょう
- ▶ カップ麺は塩分に注意。汁のない焼きそばなどは、塩分の取りすぎを抑えられます
- ▶ 肉・魚・豆の缶詰は、タンパク質を補い、免疫力低下を防ぎます
- ▶ 干し野菜やドライフルーツは、ビタミン・ミネラル・食物繊維を補います。また、乾物は、少しの水・調味料・電気・ガスで調理できるので便利です
- ▶ 温かい食べ物（即席みそ汁など）は、気持ちを落ち着かせてくれます

▶▶ 最低3日分の食料と水を備蓄

備蓄した食料や水を定期的に消費し、食べた分だけ買い足す「ローリングストック」が有効です。

◆1人3日分の食料と水の例

▶水…9L（1日3L）

▶主食・ご飯類（アルファ米・レトルトパック米・長期保存パン）…8～9個

▶肉・魚・豆などの缶詰…5個

▶レトルト食品…3個

▶干し野菜やドライフルーツ…適宜

▶カセットコンロなどの熱源も忘れずに！

（参考：農林水産省）

☎健康づくり支援課☎2991-1813

