



保健センター通信

★は6月1日(木)から申し込み開始
 ・会場は保健センター(出張相談除く)
 ・乳幼児向けは母子手帳を持参
 ・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 ㊟6月5日(月)から電話・電申

◆栄養

㊟6月21日(水)午前10時～午後0時30分 ㊟出産予定日が8月3日以降の妊婦(パートナーも可)
 ㊟妊娠中の食生活(ランチ付き) 費500円 ㊟申し込み先着20人 ㊟上の子を連れての受講不可

◆歯科

㊟6月26日(月)午後1時15分～3時15分 ㊟出産予定日が9月12日以降の妊婦
 ㊟お口の健康、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 ㊟★6月5日(月)までに電話・電申

㊟6月24日(土)午前9時45分～正午 ㊟出産予定日が8月6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など ㊟24組(抽選)

乳幼児健康相談 ㊟★電話

- ◆離乳食のおはなし会 ㊟6月19日(月)
- ◆食事 ㊟6月27日(水)午前中
- ◆歯科 ㊟6月19日(月)午前中 ㊟歯ブラシ

離乳食教室 ㊟6月2日(金)から電話・電申

◆ごっくん期

㊟7月10日(月)または21日(金)いずれも午前10時～11時15分 ㊟平成29年1・2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

㊟7月27日(水)午前10時～11時30分 ㊟平成28年11・12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

㊟6月22日(水)午前10時～午後0時30分 ㊟平成28年7・8月生まれの乳児と親 ㊟おんぶをしての調理実習・講話 ㊟申し込み先着25組 費200円



2歳児歯科健康教室 ㊟6月5日(月)から電話・電申

㊟7月4日(水)または20日(水)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) ㊟平成26年12月～27年1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 ㊟不要

◆イルカ

㊟6月28日(水)午前10時～11時30分 ㊟妊婦 ㊟参加者同士の交流会

◆ひまわり

㊟7月3日(月)午前10時～11時30分 ㊟口唇口蓋裂の子と親 ㊟参加者同士の交流会

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

◆三ヶ島まちづくりセンター

㊟6月16日(金)午前9時30分～10時30分(受付)

◆小手指まちづくりセンター

㊟6月28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 ㊟★電話

相談	実施日(いずれも午前)
健康相談	6月7日(水)・21日(水)
血糖値相談	6月12日(月)・26日(月)
歯科相談	6月13日(火)
栄養相談	6月1日(木)・8日(木)・22日(木)・29日(木)
リハビリ相談	6月9日(金)・23日(金)・30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

◆富岡まちづくりセンター

㊟6月21日(水)午前9時30分～11時30分(受付)

◆狭山ヶ丘コミュニティセンター

㊟7月3日(月)午後1時30分～3時(受付)



優しい健康食教室 ㊟★電話

◆男性対象

㊟7月5日(水)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

㊟7月4日(火)午前9時30分～午後0時30分 ㊟65歳以上の方テーマ貧血予防の食事 ㊟講話「鉄分を効率よく摂取する食事」、調理実習 ㊟申し込み先着36人(初参加優先) 費500円

ステキな大人の健康食教室 ㊟★電話

㊟7月11日(水)午前9時30分～午後0時30分 ㊟64歳以下の方テーマ貧血予防の食事 ㊟講話「鉄分を効率よく摂取する食事」、調理実習 ㊟申し込み先着36人(初参加優先) 費500円



ファミリー食育教室 ㊟★電話

㊟7月13日(金)午前10時～午後0時30分 ㊟1～18歳のお子さんの親テーマ食中毒に気をつけよう ㊟講話「夏野菜たっぷりメニュー」、調理実習 ㊟申し込み先着15組(初参加優先) 費500円

歯周病予防教室 ㊟★電話

㊟7月11日(水)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(下半身) ㊟★電話

㊟6月14日(水)午前10時～11時10分 ㊟40～74歳で血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方 ㊟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 ㊟★電話・電申

㊟6月23日(金)▶午前9時15分～10時15分▶午前10時30分～11時30分 ㊟平成29年度内に特定健診(特定健診に相当するものも可)を受診した方 ㊟保健師による健診結果の見方、生活習慣病予防の講話 ㊟健診結果が分かるもの ㊟申し込み先着40人



健康管理課

☎2991-1811

骨粗しょう症健診・成人歯科検診

㊟健康ガイド付属のはがきを郵送・電申
 ㊟申し込み期限延長中。定員に達し次第終了

結核検診(無料) ㊟不要

㊟6月5日(月)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。ボタンや金具の付いていない上着で受診

BCG集団接種 ㊟不要

㊟6月29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 ㊟不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	6月19日(月)	午前10時～正午
うつ病ご家族	6月21日(水)	
強迫性障害ご家族(精神科医師も参加)	6月20日(火)	午前10時～正午
うつ病夜の部	6月16日(金)	午後7時～8時30分
自死遺族	6月10日(土)	午後1時～3時
発達障害家族	6月23日(金)	午前10時～正午

健幸ワンポイント

『歩いて心も体も健康に』

運動しやすい季節になりました。外に出てウォーキングを始めませんか?

👉 運動が苦手な方にもおすすめ!

ウォーキングは、運動が苦手な方でも気軽に始められます。続けることで、中性脂肪、血圧、血糖値などの数値が改善し、生活習慣病の予防に効果大!それだけでなく、基礎代謝アップ、肩こりや腰痛の予防と改善、快眠などうれしい効果がたくさんあり、心も体も元気になります。



👉 プラス10分歩いてみよう

厚生労働省が進める国民健康づくり運動「健康日本21」は、1日の歩数の目標を次のように設定しています。

- ▶20～64歳
男性…9,000歩 女性…8,500歩
- ▶65歳以上
男性…7,000歩 女性…6,000歩

10分歩くと約1,000歩。運動が不足していると感じる方は、まずはいつもより10分プラスして歩くことから始めてみましょう!

40歳以上の方を対象に、歩いて健康を目指す「トコロん健幸マイレージ事業」を実施中。今年も参加者を募集します。詳しくは6面をご覧ください。



㊟健康づくり支援課 ☎2991-1813