



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 8月2日(水)から電話・電申

◆栄養

☎ 8月23日(水)午前10時～午後0時30分 ☎ 出産予定日が10月5日以降の妊婦（パートナーも可）
☎ 妊娠中の食生活（ランチ付）費500円 ☎ 申し込み先着20人 ☎ 上の子連れでの受講不可

両親学級 申 8月2日(水)～6日(日)に電話・電申

☎ 8月26日(土)午前9時45分～正午 ☎ 出産予定日が10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 ☎ 8月9日(水)
- ◆乳幼児の食事相談 ☎ 8月24日(木)午前中
- ◆歯科 ☎ 8月9日(水)午前中 ☎ 歯ブラシ

離乳食教室 申★電話・電申

◆ごっくん期

☎ 9月15日(金)または22日(金)いずれも午前10時～11時15分 ☎ 平成29年3・4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

☎ 9月20日(水)午前10時～11時30分 ☎ 平成29年1・2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

☎ 8月31日(木)午前10時～午後0時30分 ☎ 平成28年9・10月生まれの乳児と親 ☎ おんぶをしながらの調理実習、講話、試食 ☎ 申し込み先着25組 ☎ 費200円

2歳児歯科健康教室 申 8月2日(水)から電話・電申

☎ 9月4日(月)または15日(金)いずれも午後0時50分～1時10分（受付） ☎ 平成27年2・3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

◆イルカ

☎ 8月25日(金)午前10時～11時30分 ☎ 妊婦 ☎ 参加者同士の交流会

◆ひばりっこ

☎ 9月1日(金)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） ☎ 参加者同士の交流会

離乳食のおはなしサロン 申 不要

☎ 8月21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 ☎ 栄養士の相談

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

◆並木まちづくりセンター

☎ 8月29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	8月2日(水)・16日(水)
血糖値相談	8月14日(月)・28日(月)
歯科相談	8月21日(月)
栄養相談	8月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木)
リハビリ相談（膝痛・腰痛予防）	8月18日(金)・25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

☎ 8月16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

☎ 9月4日(月)午後1時30分～3時（受付）

40代からの健康美人セミナー 申★9月19日

☎ までに電話・電申・はがき ☎ 9月26日、10月3日・10日いずれも火曜午前10時～正午（全3日） ☎ 40～50代女性 ☎ 女性の心と体の健康づくり（食事、歯科、運動、排せつトラブル、血管年齢と体組成測定など） ☎ 抽選40人



優しい健康食教室 申★電話

☎ 65歳以上の方 ☎ テーマ脂質異常症予防の食事 ☎ 講話「脂肪の上手なとり方」、調理実習 ☎ 申し込み先着36人（初参加優先） ☎ 費500円

◆男性対象

☎ 9月5日(水)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

☎ 9月6日(木)午前9時30分～午後0時30分

ステキな大人の健康食教室 申★電話

☎ 9月12日(水)午前9時30分～午後0時30分 ☎ 64歳以下の方 ☎ テーマ脂質異常症予防の食事 ☎ 講話「脂肪の上手なとり方」、調理実習 ☎ 申し込み先着36人（初参加優先） ☎ 費500円

男性料理教室 申★電話

☎ 平成29年9月26日、10月24日、11月28日、12月19日、30年1月23日、2月20日いずれも火曜午前9時30分～午後0時30分（全6日） ☎ 料理初心者の男性 ☎ 生活習慣病予防の栄養講話、簡単な調理実習 ☎ 申し込み先着36人 ☎ 費500円（1回あたり）

ファミリー食育教室 申★電話

☎ 9月21日(水)午前10時～午後0時30分 ☎ 1～18歳の子どもと親 ☎ テーマ良い腸内環境をつくる食事 ☎ 講話「腸の調子を整える食事」、調理実習 ☎ 申し込み先着15組（初参加優先） ☎ 費500円

気軽にシェイプ運動教室 申★電話

☎ 8月24日(木)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 ☎ テーマお腹まわ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 申 電話・電申

☎ 8月23日(水)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 ☎ 健診結果が分かるもの ☎ 申し込み先着40人 ☎ 受講者全員に埼玉西武ライオンズ観戦チケット引換券をペアでプレゼントします。



健康管理課

☎ 2991-1811

結核検診（無料） 申 不要

☎ 8月28日(月)午前9時30分～10時30分 ☎ 市役所西口広場 ☎ 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。ポ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

☎ 8月31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

うつ病講座 申 前日までに直接・電話

☎ 8月24日(木)午後2時～4時 ☎ テーマうつ病と食生活・運動 ☎ 国立精神・神経医療研究センター・功刀 浩さん

▶ つどい 申 不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	8月14日(月)	午前10時～正午
うつ病ご家族（精神科医師も参加）	8月15日(火)	
強迫性障害ご家族	8月16日(水)	
うつ病夜の部	8月18日(金)	午後7時～8時30分
自死遺族	8月5日(土)	午後1時～5時
発達障害家族	8月18日(金)	午前10時～正午

健幸 ワンポイント

『健診前後の過ごし方』

「健康のために何か始めたい」「自分に合った健康づくりの方法が知りたい」。そんな方は、まず、健診を受けることからスタートしませんか？健診は、自分でも気付いていない体からのメッセージを知ることができます。今回は、そんな健診前後の「過ごし方」をご紹介します。

👍 こうして過ごそう 健診前後

▶ 普段の過ごし方

睡眠や食事の時間を一定にすると、体内リズムが整い、体温や血圧の安定、便秘予防につながります。普段から心掛けましょう。

▶ 健診前日・当日の過ごし方

前日の飲酒や過度な疲労は数値に影響します。特別なことをする必要はありません。健診に備えて穏やかに過ごしましょう。

当日は、食事だけでなく、カロリーのある飲料やあめなどの摂取もNGです。



▶ 受診後の過ごし方

基準値を超えていなくても、年々上昇している項目はありませんか？経年変化を確認しながら、気をつけたい項目に合わせた健康づくりを始めてみましょう。健診結果の見方や対策が分からない方は、健診結果説明会にぜひご参加ください（詳細は左記を参照）。

健診は、将来の自分へのプレゼントです。毎年受けて健康づくりに活用しましょう！
☎ 健康づくり支援課 ☎ 2991-1813