



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

申月初～3月8日(金)に電話・電申日3月19日(火)午前9時30分～11時30分 対 出産予定日が5月1日以降の妊婦（パートナーも可）内 マタニティライフ、ママ友づくり、赤ちゃんのお世話体験 定 申し込み先着40人 ◎ 上の子同伴の受講不可

◆歯科

申3月4日(月)から電話・電申日3月25日(月)午後1時15分～3時15分 対 出産予定日が6月11日以降の妊婦内 お口の健康、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防 定 申し込み先着25人

両親学級

申月初～3月5日(火)に電話・電申

日3月23日(土)午前9時30分～正午 対 出産予定日が5月5日以降の初産婦とパートナー内 沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など 定 抽選24組

乳幼児健康相談

申月初から電話

- ◆離乳食のおはなし会 日3月11日(月)
- ◆乳幼児の食事相談 日3月13日(水)午前中
- ◆歯科 日3月11日(月)午前中 持 歯ブラシ

離乳食教室

申3月6日(水)から電話・電申

◆ごっこん期

日4月15日(月)または24日(水)各日午前10時～11時15分 対 平成30年10・11月生まれの乳児と親内 栄養士の講話、試食 定 各日申し込み先着30組



◆もぐもぐ期

日4月16日(火)午前10時～11時30分 対 平成30年8・9月生まれの乳児と親内 栄養士の講話、試食 定 申し込み先着35組

◆ぱくぱく期

日3月14日(木)午前10時～11時30分 対 平成29年12月～30年3月生まれの幼児と親内 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定 申し込み先着30組

産後ママクッキング

申3月4日(月)から電話・電申

日3月15日(金)午前10時～午後0時30分 対 平成30年11・12月生まれの乳児と母親内 講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、調理実習 定 申し込み先着25組 費500円

2歳児歯科健康教室

申3月4日(月)から電話・電申

日4月15日(月)または22日(月)各日午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成28年8月～29年1月生まれの幼児内 歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 定 各日申し込み先着50人
◎対象が2歳3～8カ月に変わりました。



子育てサロン

申不要

内 参加者同士の交流会

◆イルカ

日3月18日(月)午前10時～11時30分 対 妊婦内 参加者同士の交流会、簡単なストレッチ

◆たんぼぼ

日3月8日(金)午前10時～11時30分 対 体重2,000g未満で生まれた乳幼児と親内 参加者同士の交流会

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

申不要

内 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

日3月5日(火)午前9時30分～10時30分（受付）

◆保健センター

日3月25日(月)午前9時30分～10時30分（受付）

成人健康相談

申月初から電話（健康・歯科・栄養相談は随時受付）

相談名	3月の実施日	時間
健康相談	6日(水)、27日(水)	午前
	13日(水)、20日(水)	午後
血糖値相談	11日(月)、25日(月)	午前
歯科相談	18日(月)	午前
栄養相談	7日(水)、14日(水)	午前
	28日(水)	
リハビリ相談 (骨盤のゆがみ改善・関節痛予防)	8日(金)、22日(金)	午前

優しい健康食教室

申3月5日(火)から電話

対 65歳以上の方内 講話「バランスの良いお弁当～安心・安全なお弁当づくりのコツ!～」、調理実習 定 申し込み先着36人（初参加優先） 費600円



◆男性対象

日4月10日(水)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

日4月9日(火)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3月5日(火)から電話

日4月17日(水)午前9時30分～午後0時30分 対 64歳以下の方内 講話「バランスの良いお弁当～安心・安全なお弁当づくりのコツ!～」、調理実習 定 申し込み先着36人（初参加優先） 費600円

ファミリー食育教室

申3月5日(火)から電話

日4月25日(木)午前10時～午後0時30分 対 1～18歳の子どもと親内 講話「いいこといっぱい朝ごはん～即でき!朝食レシピ～」、調理実習 定 申し込み先着15組（初参加優先） 費600円

健康管理課

☎2991-1811

子どもの予防接種週間

日3月1日(金)～7日(木)

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。未接種の予防接種は母子健康で確認できます。



期間中、土・日曜も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

対 ▶ 第1期…生後12～24カ月（2歳の誕生日前日まで）▶ 第2期…平成24年4月2日～25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(日)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

日3月15日(金)午前9時30分～10時30分 対 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

日3月28日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分（受付） 持 母子健康手帳、体温計、予診票 対 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18日(月)	午前10時～正午
うつ病ご家族	3月20日(水)	
強迫性障害ご家族（精神科医師も参加）	3月19日(火)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	3月15日(金)	
発達障害家族	3月22日(金)	午前10時～正午

健幸

ワンポイント



『女性の健康』

～すてきに年を重ねるために～

毎年3月1日から8日までは「女性の健康週間」。女性特有の体の変化を理解し、元気に生き生きと生活するきっかけにしませんか？



女性の健康の柱「女性ホルモン」

卵巣から分泌される女性ホルモン「エストロゲン」は、40歳を過ぎた頃から減少し、やがて閉経を迎えます。骨や脂質の代謝、皮膚や粘膜をみずみずしく保つなどのさまざまな働きがあり、女性は女性ホルモンによって守られているともいえます。

女性ホルモンが減少すると…

◆更年期障害

女性ホルモンの急激な減少に体がうまく対応できず、ほてりや発汗などの「ホットフラッシュ」、動悸、不眠、イライラ、憂うつなどの症状が起こります。また、親の介護や子どもの自立などの生活の変化からくる精神的なストレスによっても、症状の出方は左右されます。



◆骨粗しょう症

急激に骨量が減少することで、骨折、ひいては寝たきりにつながりやすくなります。閉経前の30代、40代から十分にカルシウムを摂り、運動習慣を身に付けることが重要です。

◆メタボリックシンドローム

内臓脂肪の増加やコレステロール・中性脂肪・血糖値などが上がります。この状態が長く続くと、動脈硬化が進み、心臓病や脳血管疾患の原因に。自覚症状がなくても、毎年健康診断を受け、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

乳がん検診を受けよう！

女性の健康で特に気を付けたいのが「乳がん」。女性特有のがんの中で一番多く、30代から増え始め、40代後半に最も多く発生しています。しかし、早期発見・早期治療ができれば治癒率が高いがんでもあります。

早め早めに検診を受けましょう！

問 健康づくり支援課 ☎2991-1813