



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
・健康ガイドや市報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

妊娠の届け出は、保健センターの

「子育て世代包括支援センターかるがも」へ!

1月以降に妊娠の届け出をし、「かるがもプラン」を作成した方に、「葉酸米（50g）」をプレゼント♪葉酸は、赤ちゃんの発育やお母さんの貧血予防などに役立つ栄養素です。

※プランは、かるがもでのみ作成できます。

妊活入門講座とヨガ教室

☎1月6日(月)～20日(月)に電話・電申

☎1月25日(土)午後2時～4時 講ピア・カウンセラー・渡邊雅代さん 定申し込み先着20人 飲み物、バスタオルか毛布、動きやすい服装

両親学級

☎1月6日(月)～10日(金)に電話・電申

☎1月25日(土)午前9時30分～正午 出産予定日が3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など 定抽選24組



乳幼児健康相談

☎1月6日(月)から電話

- ◆離乳食のおはなし会 ☎1月27日(月)
- ◆乳幼児の食事相談 ☎1月21日(土)午前中
- ◆歯科 ☎1月27日(月)午前中 歯ブラシ

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

- ◆富岡まちづくりセンター ☎1月22日(土)午前9時30分～10時30分(受付)
- ◆三ヶ島まちづくりセンター ☎1月28日(土)午前9時30分～10時30分(受付)

離乳食教室

☎1月8日(火)から電話・電申

- ◆ごっこん期 ☎2月17日(月)または25日(火)各日午前10時～11時15分 令和元年8・9月生まれの乳児と親 栄養士の講話、試食 定申し込み先着30組
- ◆もぐもぐ期 ☎2月26日(火)午前10時～11時30分 令和元年6・7月生まれの乳児と親 栄養士、歯科衛生士の講話、試食 定申し込み先着35組
- ◆ぱくぱく期 ☎1月23日(土)午前10時～11時30分 平成30年10月～31年1月生まれの幼児と親 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

☎1月8日(火)から電話・電申

☎1月24日(金)午前10時～午後0時30分 令和元年9・10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 定申し込み先着25組 費600円 持ベビーカー

2歳児歯科健康教室

☎1月6日(月)から電話・電申

☎2月3日(月)または19日(火)各日午後0時50分～1時10分(受付) 平成29年6～11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 定各日申し込み先着50人

子育てサロン

☎不要

- ◆イルカ ☎1月20日(月)午前10時～11時30分 妊婦 参加者同士の交流会、簡単なストレッチ
- ◆ひばりっこ ☎1月22日(火)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



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

☎1月6日(月)から電話(健康・歯科・栄養相談は随時受付)

相談名	1月の実施日	時間
健康相談	22日(水)	午前
	8日(水)、15日(水)	午後
血糖値相談	20日(月)、27日(月)	午前
歯科相談	14日(火)	午前
栄養相談	9日(木)、16日(木)	午前
	23日(木)、30日(木)	
リハビリ相談 (骨盤のゆがみ改善・関節痛予防)	17日(金)、31日(金)	午前

健康食教室

☎1月7日(火)から電話
テーマ糖尿病予防の食事 講話、調理実習 定申し込み先着36人(初参加優先) 費600円

- ◆優しい健康食教室 ☎2月4日(火)(男性対象)・5日(水)(女性対象) 各日午前9時30分～午後0時30分 65歳以上の方
- ◆ステキな大人の健康食教室 ☎2月18日(火)午前9時30分～午後0時30分 64歳以下の方



ファミリー食育教室

☎1月7日(火)から電話

☎2月13日(木)午前10時～午後0時30分 1～18歳の子どもと親 栄養満点!お弁当~体の調子を整える食事~ 講話、調理実習 定申し込み先着15組(初参加優先) 費600円

郷土料理講習会

☎1月7日(火)から電話
☎2月27日(木)午前10時～午後0時30分 テーマ次世代に伝える郷土料理 講話、調理実習 定申し込み先着36人 費600円



トコロん運動教室

☎1月9日(木)から電話
☎1月28日(火)▶74歳以下…午前10時～11時30分▶75歳以上…午後2時～3時30分 血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方 ストレッチ、筋力トレーニング 定各回申し込み先着30人(年度内1回のみ参加可)

健康管理課

☎2991-1811

BCG集団接種

☎不要

☎1月30日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分(受付) 1歳に至るまで(標準接種期間は生後5～7カ月) 持母子手帳、体温計、予診票



がん検診の申込は1月31日(金)まで! (大腸がん・乳がん・子宮頸がん)

大腸がん・乳がんは働く世代、子宮頸がんは20・30代の女性に増えています。ご自身はもちろん、ご家族にも受診をお勧めください。

こころの健康支援室

☎2991-1812

高次脳機能障害講座

☎不要

☎1月18日(土)午後1時～4時30分 ここでしか聞けない!働く当事者が語る「私たちの生きがい」 高次脳機能障害者と家族のための「未来の会」・市川剛さん他 定先着200人

統合失調症講座

☎前日までに直接・電話
☎①1月17日(金)「統合失調症への理解を深めよう」②2月5日(火)「統合失調症との付き合い方」③2月19日(水)「社会資源の紹介と当事者の体験談」各日午後2時～4時 ①菅野病院精神科医・諸治隆嗣さん②三榮病院心理士・溝口るり子さん③所沢こぶしの家職員、当事者 ①どなたでも②③統合失調症を治療中の本人・家族、支援者 ①100人②③各50人

つどい

☎不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人(精神科医参加)	1月28日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	1月17日(金)	
強迫性障害ご家族	1月15日(水)	
うつ病夜の部	1月17日(金)	午後7時～8時30分
発達障害ご家族	1月20日(月)	午前10時～正午

健幸 ワンポイント

『環境の変化によるストレスに備えましょう』

新年を迎え、これからの数カ月間は生活の変化が起こりやすい時期です。学校では卒業や進級、進学。会社では退職や入社、昇進、異動など。転居を伴うこともあるこれらの変化は、全てストレスになります。

ほとんどの場合は、ストレスと感ずることもなく乗り越えられますが、ストレスが積み重なると、心や体に悪い影響を及ぼすことも。「心が弱いから」ではなく、誰にでも起こる可能性があることなのです。

新年度に向けて環境の変化が予想される方は、ストレスへの備えを意識しましょう。



日頃からできるストレスへの備え

- ▶ 質の良い睡眠をとる
寝酒は睡眠の質を低下させるので注意!
- ▶ 適度な運動とバランスのとれた食事
- ▶ 積極的に休息をとる
- ▶ 笑うことを心掛ける
緊張を和らげ免疫機能が上がります。趣味や旅行などもおすすめです。



ストレスのサインに気づいて!

次のような症状が続いたら、早めの対応が必要です。

- ▶ 眠れない日が続く
- ▶ 寝付きが悪い
- ▶ 夜中に何度も目を覚ます
- ▶ 食欲がない
- ▶ 原因不明の体調不良やだるさが続くなど

気になることがあったら、お気軽に保健センターへご相談ください。



☎こころの健康支援室 ☎2991-1812