



# 保健センター通信

〒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

・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☎からも事業案内が確認できます



## 健康づくり支援課

☎2991-1813

**両親学級** ☎5月9日(木)～13日(月)に電話・☎  
☎5月25日(土)午前9時30分～正午☎出産予定日が7月7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  
☎抽選24組



**乳幼児健康相談** ☎5月7日(火)から電話  
◆離乳食のおはなし会☎5月14日(火)  
◆乳幼児の食事相談☎5月17日(金)午前中  
◆歯科☎5月14日(火)午前中☎歯ブラシ

**離乳食教室** ☎5月7日(火)から電話・☎  
◆ごっこん期  
☎6月17日(月)または28日(金)各日午前10時～11時15分☎平成30年12月～31年1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  
☎6月13日(木)午前10時～11時30分☎平成30年10・11月生まれの乳児と親☎栄養士の講話、試食☎申し込み先着35組  
◆ぱくぱく期  
☎5月24日(金)午前10時～11時30分☎平成30年2～5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** ☎5月7日(火)から電話・☎  
☎5月15日(木)午前10時～午後0時30分☎平成31年1～2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☎600円☎ベビーカー



**2歳児歯科健康教室** ☎5月9日(木)から電話・☎  
☎6月6日(木)または20日(木)各日午後0時50分～1時10分（受付）☎平成28年10月～29年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

**妊婦サロン（イルカ）** ☎不要  
☎5月30日(木)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

**離乳食と歯のおはなしサロン** ☎不要  
☎5月27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・歯科衛生士の相談

**乳幼児健康相談** ☎不要  
☎身体計測、健康相談☎車での来場不可  
◆新所沢東まちづくりセンター  
☎5月16日(木)午前9時30分～10時30分（受付）  
◆吾妻まちづくりセンター  
☎5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

**8020よい歯の表彰 第一次審査** ☎5月30日(木)までに電話

20本以上の歯の有無を審査し、10月に表彰。優秀者を埼玉県同コンクールへ推薦します。  
☎市内在住で昭和15年3月31日以前に生まれ、自分の歯が20本以上ある方  
◆初めて審査を受ける方  
☎6月23日(日)午後1時～2時☎保健センター  
◆表彰経験のある方  
☎6月3日(月)～17日(月)☎協力医療機関

**成人健康相談** ☎5月7日(火)から電話（健康・歯科・栄養相談は随時受付）

相談名	5月の実施日	時間
健康相談	22日(木)	午前
	8日(水)、15日(水)	午後
血糖値相談	13日(月)、27日(月)	午前
歯科相談	21日(火)	午前
栄養相談	9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)	午前
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

**優しい健康食教室** ☎5月7日(火)から電話  
☎65歳以上の方☎講話「無駄なく使い切る料理術～使い切りレシピ～」、調理実習☎申し込み先着36人（初参加優先）☎600円  
◆男性対象  
☎6月4日(木)午前9時30分～午後0時30分  
◆女性対象  
☎6月5日(金)午前9時30分～午後0時30分

**ステキな大人の健康食教室** ☎5月7日(火)から電話  
☎6月11日(木)午前9時30分～午後0時30分☎64歳以下の方☎講話「無駄なく使い切る料理術～使い切りレシピ～」、調理実習☎申し込み先着36人（初参加優先）☎600円

**ファミリー食育教室** ☎5月7日(火)から電話  
☎6月27日(木)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子どもの親☎講話「よく噛んで脳を活性化！～噛んで味わう旬の野菜～」、調理実習☎申し込み先着15組（初参加優先）☎600円

**成人歯科健康教室** ☎5月7日(火)から電話  
☎6月28日(金)午後1時30分～3時30分☎講話「歯がしみる!?知覚過敏と酸蝕症」、歯科相談、歯磨き実習☎申し込み先着20人



## 健康管理課

☎2991-1811

**成人用肺炎球菌ワクチン予防接種**  
対象者に案内を郵送しました。接種希望者は市内医療機関で接種してください。届かない場合はお問い合わせください。  
助成期限令和2年3月31日(火)自己負担額5,460円☎平成31年4月2日～令和2年4月1日に65～100歳の5歳刻みの年齢になる方、100歳以上の方、60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫機能障害がある方（内部障害1級程度）☎生活保護受給者は全額公費負担（受給証明書が必要）

**集団検診申し込みは5月31日(金)まで**  
☎健康ガイド付属のはがきを郵送☎胃（バリウム検査）・肺・乳がん、骨粗しょう症、成人歯科検診

**BCG集団接種** ☎不要  
☎5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）☎母子健康手帳、体温計、予診票

**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	5月20日(月)	午前10時～正午
うつ病ご家族 (精神科医参加)	5月21日(火)	
強迫性障害ご家族	5月17日(金)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	5月17日(金)	
発達障害家族	5月15日(水)	午前10時～正午

## 健幸ワンポイント

『たばこの煙から子どもたちを守ろう!』

2020年に東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催が決まり、受動喫煙防止対策が急ピッチで検討され、2018年7月に改正健康増進法が成立しました。改正法の基本的な考え方は次の3つです。

- ①望まない受動喫煙をなくす
  - ②健康影響が大きい子ども（20歳未満）、患者などに特に配慮する
  - ③多くの人が使う施設の種類ごとに受動喫煙対策を実施する
- ▶原則敷地内禁煙…学校、病院、児童福祉施設、行政機関など
  - ▶原則屋内禁煙…事務所・飲食店など

また、近年利用者が急増している加熱式たばこは、現時点では健康影響が明らかでないため、当分の間はたばことして扱い、原則屋内禁煙の経過措置となります。

### そもそも、受動喫煙って何？

他人のたばこから出る煙にさらされることをいい、肺がんや心筋梗塞、脳卒中のリスクに加え、小児では喘息、気管支炎といった呼吸器疾患、乳児では乳幼児突然死症候群との関連が報告されています。たばこの煙が壁などに付いて有害成分が発生し続けることも。健康影響の大きい子どもが生活する室内や車内で喫煙をする際には、特に配慮が必要です。



5月31日は「世界禁煙デー」です。未来の子どもたちのために、禁煙対策を進めていきましょう。  
市ホームページで受動喫煙に関する情報発信や、保健センターで禁煙外来をご案内しています。お気軽にお問い合わせください。  
☎健康づくり支援課☎2991-1813

