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）FAX 2995-1178

健康づくり支援課
☎2991-1813

母親学級
申6月6日㈭から電話・電申
◆栄養
日6月18日㈫午前10時～午後0時30分対出産予定日が7月31日以降の妊婦（パートナーも可）内妊娠中の食生活（ランチ付）費600円定申し込み先着20人◎上の子同伴の受講不可
◆歯科
日6月18日㈫午後１時15分～3時15分対出産予定日が9月4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6月6日㈭～10日㈪に電話・電申
日6月29日㈯午前9時30分～正午対出産予定日が8月11日以降の初産婦とパートナー内沐浴（もくよく）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6月14日㈮
◆乳幼児の食事相談日6月10日㈪午前中
◆歯科日6月14日㈮午前中持歯ブラシ

離乳食教室
申6月4日㈫から電話・電申
◆ごっくん期
日7月16日㈫午前10時～11時15分対平成31年1・2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7月10日㈬午前10時～11時30分対平成30年11・12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
◆かみかみ期料理教室
日6月26日㈬午前10時～午後0時30分対平成30年7・8月生まれの乳児と親内おんぶをしての調理実習、講話定申し込み先着25組費300円

２歳児歯科健康教室
申6月6日㈭から電話・電申
日7月4日㈭または18日㈭各日午後0時50分～1時10分（受付）対平成28年11月～29年4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

子育てサロン
申不要
◆イルカ
日6月21日㈮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
◆ひばりっこ
日6月24日㈪午前10時～11時30分対40代で妊娠・出産し、初めて参加する方（妊娠中も可）内参加者同士の交流会

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
◆並木まちづくりセンター
日6月11日㈫午前9時30分～10時30分（受付）
◆松井まちづくりセンター
日6月21日㈮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
申月初から電話（健康・歯科・栄養相談は随時受付）

相談名	6月の実施日	時間
健康相談	5日㈬、26日㈬	午前
	12日㈬、19日㈬	午後
血糖値相談	10日㈪、24日㈪	午前
歯科相談	18日㈫	午前
栄養相談	6日㈭、13日㈭、20日㈭、27日㈭	午前
リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防）	14日㈮、28日㈮	午前

優しい健康食教室
申6月4日㈫から電話
対65歳以上の方内講話「筋肉を育てる食事～たんぱく質の上手なとり方～」、調理実習定申し込み先着各36人（初参加優先）費600円
◆男性対象
日7月3日㈬午前9時30分～午後0時30分
◆女性対象
日7月2日㈫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６月４日㈫から電話
日7月9日㈫午前9時30分～午後0時30分対64歳以下の方内講話「筋肉を育てる食事～たんぱく質の上手なとり方～」、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６月４日㈫から電話
日7月11日㈭午前10時～午後0時30分対1～18歳の子どもの親内講話「夏を元気に過ごす食生活～おいしく食べよう夏野菜～」、調理実習定申し込み先着15組（初参加優先）費600円

歯周病予防教室
申月初から電話
日7月16日㈫午後１時30分～３時30分内歯科医師による歯肉の健康チェック定申し込み先着30人

健康管理課
☎2991-1811

結核検診（無料）
申不要
日６月19日㈬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6月27日㈭午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分（受付）対1歳に至るまで（標準接種期間は生後5～7カ月）持母子健康手帳、体温計、予診票

こころの健康支援室
☎2991-1812

▶つどい　申不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	6月17日㈪	午前10時～正午
うつ病ご家族	6月19日㈬	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	6月18日㈫	
うつ病夜の部	6月21日㈮	午後7時～8時30分
自死遺族	6月8日㈯	午後1時～5時
発達障害家族	6月21日㈮	午前10時～正午

健幸ワンポイント

『オーラルフレイルと身体の健康』

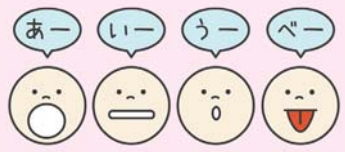
オーラルフレイルとは「口腔機能の衰え」のこと。初期の症状はわずかなので、見逃しやすく、気付きにくいという特徴があります。症状が積み重なると、食事で十分な栄養が取れず、低栄養となって全身の機能低下につながることもあり、近年問題になっています。

初期のサインを見逃さないで！

オーラルフレイルは、初期症状に早めに気付き、適切な対応をすることで回復可能です。
▶滑舌の低下や食べこぼし
▶わずかなむせ
▶噛めない食品が増える
▶口の乾燥など

今日から口腔ケアを始めましょう

将来歯を失わないためには、むし歯や歯周病の予防が大切。年齢を問わず、毎食後の歯みがきや定期的な歯科健診などを心掛けましょう。口の機能を維持するために、口腔体操も効果的です。
◆**口腔体操の一例「あいうべ体操」**



◀「あーいーうーべー」と４つの動作を順にくり返す。１日30セットを目標に。

活動的な生活がお口を健康に

活動的な生活も、オーラルフレイルの予防に効果的。外へ出て地域の活動に参加してみましょう。人との会話を楽しんだり、積極的に体を動かすことで心身の機能が保たれ、歯と口の健康にも良い影響が期待できます。

保健センターでは歯科に関する教室や健診、相談を行っています。ぜひご参加ください。
６月４日～10日は、「歯と口の健康週間」。この機会に歯や口の健康を見直しませんか？

歯と口の健康週間行事
日6月9日㈰午前10時～午後1時45分
◎詳細は、10面をご覧ください。

問健康づくり支援課☎2991-1813