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8月2日㈮から電話・電申
◆栄養
日8月30日㈮午前10時～午後0時30分対出産予定日が10月12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8月30日㈮午後1時15分～3時15分対出産予定日が11月16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8月2日㈮～6日㈫に電話・電申
日8月24日㈯午前9時30分～正午対出産予定日が10月6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8月6日㈫午前中
◆乳幼児の食事相談日8月7日㈬午前中
◆歯科日8月6日㈫午前中持歯ブラシ

離乳食教室
申8月5日㈪から電話・電申
◆ごっくん期
日9月24日㈫午前10時～11時15分対平成31年3・4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30組

◆もぐもぐ期
日9月20日㈮午前10時～11時30分対平成31年1・2月生まれの乳児と親内栄養士の講話、試食定申し込み先着35組
◆かみかみ期料理教室
日8月29日㈭午前10時～午後0時30分対平成30年9・10月生まれの幼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8月2日㈮から電話・電申
日9月3日㈫または20日㈮各日午後0時50分～1時10分（受付）対平成29年1～6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（イルカ）
申不要
日8月27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

離乳食と歯のおはなしサロン
申不要
日8月23日㈮午前10時～11時場狭山ケ丘コミュニティセンター対5カ月～1歳6カ月児と親内栄養士・歯科衛生士の相談持歯ブラシ

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8月22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	8月の実施日	時間
健康相談	7日㈬、28日㈬	午前
	14日㈬、21日㈬	午後
血糖値相談	19日㈪、26日㈪	午前
歯科相談	27日㈫	午前
栄養相談	1日㈭、8日㈭、15日㈭、22日㈭、29日㈭	午前
リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防）	9日㈮、23日㈮、30日㈮	午前

健診結果説明会
申8月6日㈫から電話・電申

実施日	時間
10月29日㈫	①午前 9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分
12月11日㈬	
1月27日㈪	
2月21日㈮	

対実施日前1年以内に健診（相当する検査も可）を受診した方内健診結果の見方、保健師の講話持健診結果定各回申し込み先着45人

優しい健康食教室
申8月2日㈮から電話
対65歳以上の方内講話「コレステロールの疑問・食べ過ぎNG食品」、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9月3日㈫午前9時30分～午後0時30分
◆女性対象
日9月4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８月２日㈮から電話
日9月10日㈫午前9時30分～午後0時30分対64歳以下の方定申し込み先着36人（初参加優先）内講話「コレステロールの疑問・食べ過ぎNG食品」、調理実習費600円

男性料理教室
申8月2日㈮から電話
日9月25日、10月30日、11月27日、12月18日、1月22日、2月19日いずれも水曜午前9時30分～午後0時30分（全6回）対料理初心者の男性内生活習慣病予防に関する栄養講話、初心者向きの簡単な調理実習定申し込み先着36人費1回600円

ファミリー食育教室
申８月２日㈮から電話
日9月19日㈭午前10時～午後0時30分対1～18歳の子どもと親定申し込み先着15組（初参加優先）内講話「かしこい間食のとり方・栄養満点！おやつ」、調理実習費600円

元気歯つらつ教室
申月初から電話
日9月5日㈭・19日㈭午後1時30分～3時30分（全2回）対65歳以上の方定申し込み先着20人内口の機能向上に関する講話、口の体操、口を使ったゲームなど

健康管理課
☎2991-1811

結核検診（無料）
申不要
日8月19日㈪午後1時30分～2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8月29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

強迫性障害講座
申直接・電話
日8月28日㈬午後2時～4時内講話「強迫性障害で悩むあなたへ／家族と学ぶ強迫性障害」講国立精神・神経医療研究センター臨床心理士・小林由季さん定申し込み先着100人

▶つどい 申不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	8月19日㈪	午前10時～正午
うつ病ご家族（精神科医参加）	8月20日㈫	
強迫性障害ご家族	8月21日㈬	
うつ病夜の部	8月16日㈮	午後7時～8時30分
自死遺族	8月10日㈯	午後1時～5時
発達障害ご家族	8月16日㈮	午前10時～正午

健幸ワンポイント

『睡眠から健康を見直そう』

私たちは、健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。しかし、仕事、勉強、テレビやスマートフォンなど、睡眠不足になりやすい要因がたくさんある現代社会。睡眠問題は放っておくと、心身の不調をもたらします。生活習慣を見直して、快眠を目指しましょう。

健康への影響

睡眠不足は、眠気から来る注意力散漫を招いたり、生活習慣病になるリスクを高めたり、心身ともに悪影響をもたらします。
また、子どもの場合、集中力の低下、疲労感など、日中の活動に影響するだけでなく、成長や生活習慣病の発症にも影響します。高齢者では、睡眠不足が続くと慢性的に睡眠が浅くなり、途中で起きてしまったり、ぐっすり眠れなくなることも。

快眠のポイント

▶就寝時間や睡眠時間にこだわりすぎず、日中に眠気を感じないことを目安にする
▶毎朝同じ時間に起きて、朝日を浴びる
▶適度に運動する
▶寝る前は、テレビやスマートフォンなどのメディア鑑賞を控え、リラックスして過ごす
▶寝酒は控える
▶体に合った寝具を選ぶ

「眠りにくい」「十分に眠っても日中眠気が…」など、眠気により生活に支障がある方は、かかりつけ医や睡眠外来などの専門医へ相談しましょう。
問健康づくり支援課☎2991-1813

日日時 場場所 対対象 定定員 内内容 持持ち物 費費用（記載のないものは無料） 講講師 申申し込み HPホームページ 検索 Eメール 電申電子申請 手話通訳 要約筆記 予約保育あり