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

両親学級
申9月5日(木)～9日(月)に電話・電申
日9月28日(土)午前9時30分～正午対出産予定日が11月10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9月17日(火)
◆乳幼児の食事相談日9月27日(金)午前中
◆歯科日9月17日(火)午前中持歯ブラシ

離乳食教室
申9月3日(火)から電話・電申
◆ごっくん期
日10月11日(金)または28日(月)各日午前10時～11時15分対平成31年4月～令和元年5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10月10日(木)午前10時～11時30分対平成31年2・3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9月18日(水)午前10時～11時30分対平成30年6～9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9月3日(火)から電話・電申
日9月26日(木)午前10時～午後0時30分対令和元年5・6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600円持ベビーカー

2歳児歯科健康教室
申9月5日(木)から電話・電申
日10月3日(木)または30日(水)各日午後0時50分～1時10分（受付）対平成29年2～7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9月25日(水)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

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
◆新所沢まちづくりセンター
日9月5日(木)午前9時30分～10時30分（受付）
◆小手指まちづくりセンター
日9月25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

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	9月の実施日	時間
健康相談	4日(水)、25日(水)	午前
	11日(水)、18日(水)	午後
血糖値相談	9日(月)、30日(月)	午前
歯科相談	10日(火)	午前
栄養相談	5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)	午前
リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防）	13日(金)、27日(金)	午前

優しい健康食教室
申9月3日(火)から電話
対65歳以上の方内講話「腸から元気！免疫力アップ～食物繊維たっぷりおかず～」、調理実習定各日申し込み先着36人（初参加優先）費600円
◆男性対象
日10月2日(水)午前9時30分～午後0時30分
◆女性対象
日10月1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９月３日(火)から電話
日10月8日(火)午前9時30分～午後0時30分対64歳以下の方内講話「朝から元気！免疫力アップ～食物繊維たっぷりおかず～」、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９月３日(火)から電話
日10月17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「丈夫な骨を育てる食事！秋の味覚たっぷりメニュー」、調理実習定申し込み先着15組（初参加優先）費600円

健康美人セミナー
申月初～10月2日(水)に電話・電申
日10月9日(水)・16日(水)・23日(水)・29日(火)午前10時～正午（全4回／1回のみも可）対30～50歳代の女性（初参加優先）内更年期、排泄トラブル、体組成・血管年齢測定、生活習慣病予防、運動、食生活、口腔ケアなどの講話と体験（健康美人スープつき）定申し込み先着50人

トコろん運動教室
申9月4日(水)から電話
対血圧160mmHg未満／95mmHg未満、運動制限のない方内ストレッチ・筋力トレーニングなどの運動実技定各回申し込み先着30人◎参加は年度1回のみ
◆74歳以下
日9月18日(水)または10月5日(土)午前10時～11時30分
◆75歳以上
日9月18日(水)または10月5日(土)午後2時～3時30分

健康管理課
☎2991-1811

BCG集団接種
申不要
日9月26日(木)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

がん検診（検診バス）の申し込みは9月1日(日)から！
申9月14日(土)までに直接・電話・郵送・電申
◎直接・電話は9月2日(月)から受け付け

検診種別	実施日	場所
胃・肺・大腸がん	10月 5日(土)	山口まちづくりセンター
	11月 7日(木)	市役所西口広場
	11月24日(日)	小手指まちづくりセンター
乳・大腸がん	10月20日(日)	保健センター

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	9月18日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族	9月20日(金)	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	9月17日(火)	
うつ病夜の部	9月20日(金)	午後7時～8時30分
発達障害ご家族	9月24日(火)	午前10時～正午

健幸ワンポイント

『健康寿命』を伸ばそう
～１に運動・２に食事 しっかり禁煙・最後にクスリ～

９月は、「健康増進普及月間」。忙しい毎日を過ごす人も今日から取り組める、健康づくりのヒントをお伝えします。

少しの工夫で健康習慣

◆１に運動
歩く時間を増やすなど、毎日10分の運動をプラス。普段の歩き方を苦しくない程度の早歩きに変えることや、階段を積極的に使うことで、活動量がアップします。
◆２に食事
１日あと70ｇの野菜をプラスしてみて。トマトなら半分程度です。朝食を抜きがちな方は、朝にパンやおにぎりを食べることから始めてみましょう。

◆しっかり禁煙
タバコは老化を早めたり、がんなどの疾患にかかるリスクを上げたり、流産の危険性を高めたりします。禁煙が難しい人は、減煙から始めてみませんか？禁煙外来の受診もお勧めします。

自分の健康状態を把握しよう

年に１回は健康診断を受けて、健康状態を確認。自宅でも体重や血圧を測定・記録することで、健康状態を把握できます。その際は、測定時間や条件を揃えましょう。生活習慣を変えても数値の改善が見られなければ、医師に相談することも大切です。

保健センターでは、保健師や栄養士が健康づくりのための相談をお受けしています。無理なく続けられる健康習慣を一緒に考え、元気に楽しく毎日を送りましょう！
問健康づくり支援課☎2991-1813