



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

母親学級 申10月3日(木)から電話・電申

◆栄養
☎10月31日(木)午前10時～午後0時30分☎出産予定日が12月13日以降の妊婦（パートナーも可）☎妊娠中の食生活（ランチ付）費600円☎申し込み先着20人☎上の子同伴の受講不可

◆歯科
☎10月28日(月)午後1時15分～3時15分☎出産予定日が1月14日以降の妊婦☎お口の健康、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防☎申し込み先着25人

両親学級 申10月3日(木)～7日(月)に電話・電申

☎10月19日(土)午前9時30分～正午☎出産予定日が12月1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 申月初から電話

◆離乳食のおはなし会☎10月18日(金)
◆乳幼児の食事相談☎10月23日(水)午前中
◆歯科☎10月18日(金)☎歯ブラシ

離乳食教室 申10月4日(金)から電話・電申

◆ごっこん期
☎11月15日(金)午前10時～11時15分☎令和元年5・6月生まれの乳児と親☎栄養士の講話、試食☎申し込み先着30組

◆もぐもぐ期
☎11月22日(金)午前10時～11時30分☎平成31年3・4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

◆かみかみ期料理教室
☎10月24日(木)午前10時～午後0時30分☎平成30年11・12月生まれの乳児と親☎おんぶをしての調理実習、講話☎申し込み先着25組費300円

2歳児歯科健康教室 申10月3日(木)から電話・電申

☎11月7日(木)または25日(月)各日午後0時50分～1時10分（受付）☎平成29年3～8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

子育てサロン 申不要

◆イルカ
☎10月21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
☎10月25日(金)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



出張乳幼児健康相談 申不要

☎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
☎10月8日(火)午前9時30分～10時30分（受付）
◆山口まちづくりセンター
☎10月25日(金)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	10月の実施日	時間
健康相談	2日(水)、23日(水)	午前
	9日(水)、16日(水)	午後
血糖値相談	7日(月)、28日(月)	午前
歯科相談	15日(火)	午前
栄養相談	3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)	午前
リハビリ相談 （骨盤のゆがみ改善・関節痛予防）	11日(金)、25日(金)	午前

優しい健康食教室 申10月2日(水)から電話

☎65歳以上の方☎講話「骨力アップの食事・生き生きとした骨を作る食事」、調理実習☎各日申し込み先着36人（初参加優先）費600円
◆男性対象
☎11月6日(水)午前9時30分～午後0時30分
◆女性対象
☎11月7日(木)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10月2日(水)から電話

☎11月13日(水)午前9時30分～午後0時30分☎64歳以下の方☎講話「骨力アップの食事・生き生きとした骨を作る食事」、調理実習☎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10月2日(水)から電話

☎11月21日(木)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子どもの親☎講話「免疫力アップで冬を乗り切る!あったか冬野菜レシピ」、調理実習☎申し込み先着15組（初参加優先）費600円

成人歯科健康教室 申月初から電話

☎11月29日(金)午後1時30分～3時30分☎講話「オーラルフレイル予防でお口の健康長寿」、歯科相談、口腔機能の確認、健口体操、効果的な歯磨き実習☎申し込み先着20人

健康管理課

☎2991-1811

結核検診（無料） 申不要

☎10月9日(水)午前9時30分～10時30分☎小手指まちづくりセンター☎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。ボタンや金具のない上着で受診。結果は後日郵送

BCG集団接種 申不要

☎10月31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

思春期こころの健康相談 申電話

高校生を対象に精神科医が毎月1回相談をお受けします。夏休みが終わって新学期が始まり、こころの不調が出やすい時期です。お気軽にご相談ください。

保護者からの相談にも対応しています。事前に同センター職員がお話をお伺いします。
☎原則毎月第4水曜午前9時～正午▶10月23日、11月27日、12月25日、1月29日、2月26日、3月25日☎市内在住・在学の高校生と保護者

こころの健康講座～当事者視点で考えるOCD（強迫性障害）からの回復～

☎前日までに直接・電話
☎10月21日(月)午後2時～4時30分☎TCBTカウンセリングオフィス臨床心理士・新明一星さん☎申し込み先着50人

▶つどい 申不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	10月29日(火)	
うつ病ご家族	10月16日(水)	午前10時～正午
強迫性障害ご家族	10月21日(月)	
うつ病夜の部	10月18日(金)	午後7時～8時30分
自死遺族	10月12日(土)	午後1時～3時
発達障害ご家族	10月15日(火)	午前10時～正午

健幸 ワンポイント

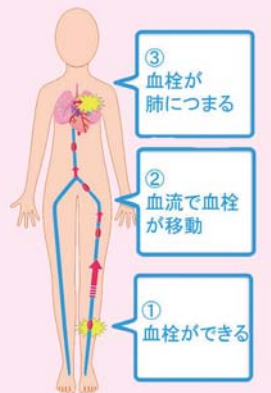
『災害時の健康づくり』

大災害が起きると、災害直後のストレス、不規則な生活、過労、必要な栄養素の不足など、心身ともにダメージを受けます。そこで大切なのが、セルフケア。いざという時に備えて、自分でできるケア方法を覚えておきましょう。

エコノミー症候群を防ごう

避難所の限られた空間では、体を動かす機会が減り、トイレなどの問題から水分摂取が不足しがちです。

食事や水分を取らない状態で長時間同じ体勢でいると、血流が悪くなり血の塊（血栓）ができます。その血栓が肺などの血管に詰まることにより起こるのが、エコノミー症候群です。



エコノミー症候群の予防

- ①水分をこまめに補給する
- ②運動・マッサージをこまめに行う
- ③締め付けの強い衣服は避ける
- ④着圧ストッキングやハイソックスを履く
- ⑤足を組まないようにする

心掛けたい生活リズム

心身の回復のためには、災害時でも生活リズムを崩さないことが重要です。

習慣づけたい生活リズム

- ①朝目覚めたら太陽の光を浴びる
- ②食事はできるだけ同じ時間帯に食べる
- ③食後は歯を磨いて口の中を清潔にする
- ④適度な運動・ストレッチで体を動かす
- ⑤夜間は休む

寝付けないときは、目を閉じているだけでも効果があります。就寝時間にかかわらず、朝は同じ時間に起床しましょう。

災害時にも健康で過ごせるよう、普段から健康的な生活習慣を心掛けましょう！

☎健康づくり支援課☎2991-1813