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

健康まつり

健幸（けんこう）長寿のまち所沢～みんなで楽しく健康づくり～

問健康まつり実行委員会事務局（健康管理課内）☎2991-1811

日11月10日(日)午前10時～午後2時30分内▶医師・看護師・保健師の健康相談▶歯科医師の歯科健康相談▶薬剤師の薬の相談▶助産師の子育て相談▶鍼灸師の体験治療▶柔道整復師の痛みの相談▶栄養士の栄養相談▶訪問介護員の介護予防体験▶車いす・リフト車体験▶こどもチャレンジコーナー▶模擬店

◆**講演会**

▶**あなたの血糖値を知っていますか？～生活習慣病と糖尿病～**（午前11時～）

講今城内科クリニック院長・今城俊浩さん

▶**かかりつけ医の役割**（午後1時30分～）

講所沢市医師会会長・星の宮クリニック院長・京谷圭子さん

健康づくり支援課

☎2991-1813

両親学級

申11月7日(木)～11日(月)に電話・電申

日11月30日(土)午前9時30分～正午対出産予定日が令和2年1月12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11月18日(月)

◆**乳幼児の食事相談**日11月26日(火)午前中

◆**歯科**日11月18日(月)午前中持歯ブラシ

離乳食教室

申月初から電話・電申

◆**ごっくん期**

日12月5日(木)または20日(金)各日午前10時～11時15分対令和元年6・7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12月10日(火)午前10時～11時30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、試食定申し込み先着35組

◆**ぱくぱく期**

日11月20日(水)午前10時～11時30分対平成30年8～11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

申月初から電話・電申

日11月14日(木)午前10時～午後0時30分対令和元年7・8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11月7日(木)から電話・電申

日12月3日(火)または16日(月)各日午後0時50分～1時10分（受付）対平成29年4～9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11月25日(月)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11月12日(火)午前10時～11時場わかば児童館対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

◆**柳瀬まちづくりセンター**

日11月13日(水)午前9時30分～10時30分（受付）

◆**新所沢東まちづくりセンター**

日11月29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	11月の実施日	時間
健康相談	6日(水)、27日(水)	午前
	13日(水)、20日(水)	午後
血糖値相談	11日(月)、25日(月)	午前
歯科相談	12日(火)	午前
栄養相談	7日(木)、14日(木)、21日(木)	午前
リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防）	15日(金)、29日(金)	午前

失語症理解のための学習会

申月初～11月8日(金)に電話

日11月14日(木)午後1時30分～3時30分内言語聴覚士の講話「失語症者との会話の仕方」定申し込み先着50人

インボディ測定会

申月初から電話

日12月７日(土)午前10時～11時50分場富岡まちづくりセンター内筋肉・脂肪量などのバランス測定、健康のミニ講話定申し込み先着20人

歯周病予防教室

申月初から電話

日12月18日(水)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

ファミリー食育教室

申11月5日(火)から電話

日12月12日(木)午前10時～午後0時30分対1～18歳の子どもの親内講話「おうちで簡単おせち」、調理実習定申し込み先着15組（初参加優先）費600円

健康管理課

☎2991-1811

BCG集団接種

申不要

日11月28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

こころの健康支援室

☎2991-1812

発達障害講座

申月初から直接・電話

日11月20日(水)午後2時～4時内青年期発達障害の方の就労支援講国立障害者リハビリテーションセンター自立支援局就労移行支援課・水村慎也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	11月18日(月)	午前10時～正午
うつ病ご家族（精神科医参加）	11月19日(火)	
強迫性障害ご家族	11月22日(金)	
うつ病夜の部	11月22日(金)	午後７時～８時30分
発達障害ご家族	11月20日(水)	午前10時～正午

健幸ワンポイント

『糖尿病予防』

すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンが少なくなったり、効きが悪くなったりすることで発症する糖尿病。「肥満の人の病気」というイメージを持つ人も多いかもしれませんが、今や30～40代の働き盛りや痩せ型の人にも増えているのです。糖尿病は、日々の生活習慣が大きく関係しています。さっそく対策を始めましょう！

糖尿病が進行すると…

進行すると、失明・神経障害・人工透析に至ることがあります。

初期は自覚症状がないため、気付いた時には血管や内臓にダメージが及んでいることも。

今から始めよう！糖尿病予防

◆**まずは自分の体を知ろう！**

糖尿病予防に最も大切なのは、血糖値や血圧など、自分の体の状態を知ること。早期発見のためにも、定期的に健診を受けましょう。

◆**食事の順番にも注意！**

糖質は、甘いお菓子のほか、ご飯やパン、麺などにも多く含まれています。これらを食べると、血液中のブドウ糖の濃度が急上昇するため注意が必要です。今の食事に野菜をもう1品プラスして、野菜から食べると、血糖値の上昇がゆるやかになります。

◆**適度な運動も大切！**

適度な運動は、カロリー消費につながり、血糖値を下げる役割があるインスリンの効きの改善も期待できます。食後の軽いウォーキングなど、できることから始めてみましょう。

保健センターでは、血糖値が高くなりはじめた方の相談（予約制）や健診結果の見方を学ぶ教室を開催しています。お気軽にご相談ください。

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