

保健センター通信: - 会場は保健センター (出張相談除く) 開発に : 乳幼児向けは母子手帳を持参 : 詳細は健康ガイド (一部日程変更あ り) や市配をご覧ください



〒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) 図 2995-1178



新型コロナウイルス感染拡大の影響で、 内容変更の場合があります。

市中や各問い合わせ先で最新情報をご確認くだ さい(掲載情報は10月20日時点のものです)。

健康づくり支援課

22991-1813

中止になったイベントをお知らせします。 かっこ内は当初の開催予定日です。

- ◆出張乳幼児健康相談
 - ▶柳瀬まちづくりセンター(11月4日㎏) ▶山□まちづくりセンター(11月17日(火))
- ◆妊婦サロン(イルカ) (11月20日金)
- ◆ファミリー食育教室(12月10日(株))
- ◆歯周病予防教室(12月18日金)
- ◆離乳食と歯のおはなしサロン(11月5日休)

両親学級 11月19日休~24日火に電話・電車 ■①12月12日は②12月24日休午前9時30分~ 11時対出産予定日が①令和3年1月24日以降②2 月5日以降の初産婦とパートナー四沐浴実習、パ ートナーとできる妊婦体操など置各日抽選12組

乳幼児健康相談 甲月初から電話

- ◆離乳食のおはなし会■11月26日休
- ◆乳幼児の食事相談■11月16日/月午前中
- ◆歯科相談■11月16日側午前中間歯ブラシ

離乳食教室 里11月4日例から電話

◆ごっくん期

■12月3日休または14日月午前10時~11時 10分対令和2年6・7月生まれの乳児と親囚栄 養士の講話配各日申し込み先着15組

◆もぐもぐ期

■12月8日似午前10時~11時10分
□ 12月8日以午前10時~11時10分 ・5月生まれの乳児と親四栄養士・歯科衛生士 の講話、試食屋申し込み先着15組

◆ぱくぱく期

年8~11月生まれの幼児と親四栄養士・歯科衛 生士の講話、試食屋申し込み先着15組

産後ママクッキング 甲月初から電話

時対令和2年7・8月生まれの乳 児と母親四講話「産後の食生活 ・母乳に良い食事と離乳食」、 試食置申し込み先着15組



2歳児歯科健康教室 申月初から電話

■12月9日ѝまたは24日休午後0時45分~1時 15分(受付)対平成30年4~9月生まれの幼児 四歯科診察、歯磨き指導、栄養・育児相談定各 日申し込み先着25人

乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月・3歳児) ▶健康ガイドとは日程が異なるため、市配を確 認▶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

成人健康相談 甲月初から電話

相談名	11月の実施日	時間
健康相談	4日(水)、25日(水)	午前
)	11⊟(xx)、18⊟(xx)	午後
血糖値相談	9日(月)、30日(月)	午前
歯科相談	24日(火)	午前
栄養相談	5日休)、12日休)、 19日休)、26日休)	午前
リハビリ相談 (骨盤のゆがみ改善・ 関節痛予防など)	20日)、27日) ◎来所が難しい方は ご相談ください	午前

健康管理課

22991-181

結核検診 ■不要

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。受付開始前の来所者は受付 開始後に受診順を抽選。ボタンや 金具のない上着で受診。結果は後日郵送。

■11月16日/月午前9時30分~10



【11~3月実施分は中止】BCG集団接種

中止分は市内協力医療機関などでの個別接種 に切り替えます。対象者に通知を発送しました ので、1歳に至るまでに接種してください。(標 準接種期間は生後5~7カ月)

高齢者インフルエンザ予防接種

無料で接種できます。事前に実施医療機関に 予約して、できるだけ年内に受けましょう。■ 令和3年1月31日回まで対接種当日、所沢市に 住民登録をしている次のいずれかの方▶65歳 以上▶60~64歳で心臓・腎臓・呼吸器・ヒト 免疫不全ウイルスによる免疫の障害で障害認定 1級程度

こころの健康支援室 **T** 2991-1812

精神保健専門相談 国随時電話

■11月17日似午後2時~5時
3市内在住の18~ 65歳の方内精神科医の相談

思春期こころの健康相談 即随時電話

■11月26日附午後1時~4時<mark>対</mark>市内在住・在学 の高校生と保護者内精神科医の相談

つどい 田不要

l	つとい	開催日	時間
	うつ病ご本人	11月11日(水)	
	うつ病ご家族 (精神科医参加)	11月 5日(木)	午前10時~正午
	強迫性障害ご家族	11月10日(火)	
	うつ病夜の部	11月20日(金)	午後7時~8時30分
	発達障害ご家族	11月25日(水)	午前10時~正午
	(精神科医参加) 強迫性障害ご家族 うつ病夜の部	11月10日(火) 11月20日(金)	午後7時~8時30分

心の悩みは早めに打ち明けて

自死によって命を絶つ人が増えています。 8月は昨年に比べて特に女性と若者の自死 が増加し、新型コロナウイルスによる心理 的なストレスや経済的な問題などが原因で はないかといわれています。

自死に向かいやすい人は、孤立しやすく、

SOS を出しにくい 傾向があります。「困 ったな」「つらいな」 と感じたら、一人で 抱え込む前に早めに 周囲に打ち明けてみ てください。



身近に心配な様子の人がいる場合も、そ っと声を掛け、寄り添いながら話を聞いて あげてください。必要に応じて相談機関を 紹介することも、自死を未然に防ぐ選択肢 の1つです。

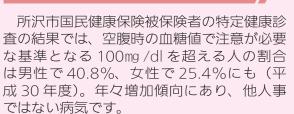
問こころの健康支援室☎2991-181222995-1178 ¥to-kokoro@city.tokorozawa.lg.jp



糖尿病を知って予防しよう!

11月14日は、糖尿病への関心を高める ための世界糖尿病デーです。血液中の糖が多 い状態が続き、全身の血管が傷ついていくこ の病気。「病名はよく聞くけど何が怖い病気 なの?」「具体的にどんなことに気を付けれ ばいいの?」など、糖尿病を知り、正しい予 防を心掛けましょう。

)所沢市と糖尿病



糖尿病を放置すると…

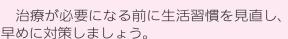
初期は、喉が渇き やすくなる、トイレ が近くなる、疲れや すくなるなどの症状 が見られます。しか し、これらの症状は 気付きにくいことも。



糖尿病を放置し悪化すると、網膜症による失 明、腎不全などの腎臓の病気、神経障害など の合併症を引き起こす恐れがあります。

健康診断は自身の健康を見つめる大きな チャンスです。初期症状を見逃さず、悪化す る前に早めの対策を。

》より良い生活習慣を心掛けて



- ▶ 1 日 7 ~ 8 時間の睡眠をとる
- ▶朝食をきちんと食べる
- ▶過剰な間食は控える
- ▶適正な体重を維持する
- ▶毎日適度な運動をする
- たばこは吸わない ▶過度の飲酒はしない



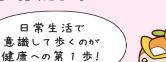
健幸

新型コロナウイルス感染防止のため、まだ まだ家で過ごす時間が多いこの頃。運動不足 が気になる人も多いのでは?そんなあなた

におすすめなのが「トコトコ健幸 マイレージ」!散歩や買い物など、 日々の歩数に応じてポイントが貯 まり、抽選で景品がもらえます。「3

密」を避け、楽しみながらお得に健康づくり を続けてみませんか? 18 歳以上の方ならど なたでも申し込みできます。

◎詳細は市**Ⅲ**(Qトコトコ健幸マイレ ージ)をご覧ください。





保健センターでは、健診結果の見方が学べ る講座や個別の健康相談、運動教室を実施し ています。お気軽にご相談ください。 間健康づくり支援課2991-1813