



# 保健センター通信

・会場は保健センター（出張相談除く）  
・乳幼児向けは母子手帳を持参  
・詳細は健康ガイド（一部日程変更あり）や市HP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）☎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HP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11月19日時点のものです）。

## 健康づくり支援課

☎2991-1813

中止になったイベントをお知らせします。かつこ内は当初の開催予定日です。

- ◆妊婦サロン（イルカ）（12月9日（水））
- ◆出張乳幼児健康相談
  - ▶三ヶ島まちづくりセンター（12月18日（金））
- ◆優しい健康食教室
  - ▶女性対象（1月13日（水））
  - ▶男性対象（1月14日（木））
- ◆ファミリー食育教室（1月21日（木））

### 母親学級 申12月2日（水）から電話・電申（歯科）

- ◆栄養
  - ☑12月15日（水）午前10時～11時30分 出産予定日が1月27日以降の妊婦（パートナーも可）
  - ☑妊娠中の食生活 申申し込み先着20人 ◎上の子同伴の受講不可

- ◆歯科
  - ☑12月15日（水）午後1時15分～2時45分（受付） 出産予定日が3月3日以降の妊婦 ☑お口の健康、歯科健診、赤ちゃんの虫歯予防 申申し込み先着25人



### 両親学級 申12月17日（水）～21日（月）に電話・電申

- ☑①1月9日（土）午前9時30分～11時 ②1月14日（木）午後1時30分～3時 出産予定日が①2月21日以降 ②2月26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 定各日抽選12組



### 乳幼児健康相談 申12月2日（水）から電話

- ◆離乳食のおはなし会 ☑12月7日（月）
- ◆乳幼児の食事相談 ☑12月11日（金）午前中
- ◆歯科相談 ☑12月7日（月）午前中 ☑歯ブラシ

### 離乳食教室 申12月3日（木）から電話

- ◆ごっくん期
  - ☑1月25日（月）午前10時～11時10分 令和2年7・8月生まれの乳児と親 ☑栄養士の講話 申申し込み先着15組
- ◆もぐもぐ期
  - ☑1月15日（金）午前10時～11時10分 令和2年5・6月生まれの乳児と親 ☑栄養士・歯科衛生士の講話、試食 申申し込み先着15組
- ◆かみかみ期料理教室
  - ☑12月17日（木）午前10時～11時10分 令和2年1・2月生まれの乳児と親 ☑栄養士・歯科衛生士の講話、試食 申申し込み先着15組

### 2歳児歯科健康教室 申12月2日（水）から電話・電申

- ☑1月7日（木）または20日（水）午後0時45分～1時15分（受付） 平成30年5～10月生まれの幼児 ☑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HP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



**成人歯科健康教室★** 申12月2日（水）から電話 ☑1月19日（水）午後1時30分～3時 女性 ☑講話「アンチエイジングは口もことから」、歯科相談、口周りのエクササイズなど 申申し込み先着20人

**ステキな大人の健康食教室** 申12月2日（水）から電話

☑1月19日（水）午前9時30分～11時30分 ☑64歳以下の方 ☑講話「筋肉を育てる健康長寿食」、試食 申申し込み先着20人（初参加優先）

### 成人健康相談 申随時電話

相談名	12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	14日（月）、21日（月）	午前
歯科相談	22日（水）	午前
栄養相談	3日（木）、10日（木）、17日（木）、24日（木）	午前
リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	11日（金）、18日（金） ◎来所が難しい方はご相談ください	午前

### 健診結果の見かたセミナー★ 申月初から電話

☑12月22日（水）午前9時30分～10時15分、午前10時45分～11時30分 ☑実施日の1年以内に特定健診（相当する検査も可）を受診した方 ☑健診結果の見方、保健師の生活習慣病予防の講話 定健診結果 申各回申し込み先着20人

### トころん運動教室★ 申12月4日（金）から電話

☑12月24日（木）午前10時～11時 ☑64歳以下で血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方 ☑ストレッチ、筋力トレーニング 定申し込み先着20人（年度内1回のみ参加可）

### トコトコ健康マイレージ 歩数計申込受付イベント 申不要

☑12月8日（水）午後1時30分～4時 ☑市内在住の18歳以上の方 ☑場市役所1階市民ホール ☑健康保険証 ◎歩数計は後日配送（着払い610円負担）

まだ参加していない人はぜひ来てね～♪



## 健康管理課

☎2991-1811

### 結核検診 申不要

☑12月9日（水）午後1時30分～2時30分 ☑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 ◎検診パスで実施。受付開始前の来所者は開始時に受診順を抽選。ボタンや金具のない上着で受診。結果は後日郵送。

### 【12～3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。対象者には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）

### こころの健康支援室 ☎2991-1812

### 精神保健専門相談 申随時電話

☑12月15日（水）午後2時～5時 ☑市内在住の18～65歳の方 ☑精神科医の相談

### 思春期こころの健康相談 申随時電話

☑12月24日（木）午後1時～4時 ☑市内在住・在学の高中生と保護者 ☑精神科医の相談

### つどい 申不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人	12月 8日（水）	午前10時～正午
うつ病ご家族	12月 9日（木）	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	12月 3日（木）	
うつ病夜の部	12月18日（金）	午後7時～8時30分
自死遺族	12月12日（土）	午後1時～5時
発達障害ご家族	12月22日（水）	午前10時～正午

## 健康 ワンポイント

### 糖尿病予防の食事

前号で紹介した糖尿病。所沢市でも予備軍が年々増加！血糖値は糖質の摂取や、短時間でたくさん食べるほど上昇しやすくなります。毎日の食事のちょっとした心掛けで予防への大きな一歩を踏み出しましょう。

#### 食事のリズムを整えましょう

食事は1日3回、規則正しくとることが基本。食事の間隔が短いと消化吸収の時間が足りず、血糖値が十分に下がりきらないうちに次の食事をとることに。4時間以上は間隔を空けましょう。



#### 決まった時間に均等な量で

定期的に食事をすると、血糖値を下げるインスリンが効果的に作用します。時間が不規則だと、お腹が空き過ぎてつい食べ過ぎてしまいがちです。また、1度にたくさん食べるとブドウ糖を消費しきれず、体脂肪として蓄積され、肥満につながります。

#### バランスの良い食事

バランスの良い食事は、次の3つのお皿がそろっている食事です。

- ▶主食（ご飯、パン、麺類など）
  - ▶主菜（肉や魚、卵、大豆製品など）
  - ▶副菜（野菜・海藻・きのこ類）
- これを基本として、「牛乳・乳製品」、「果物」なども適量とりましょう。

#### 食べ方で血糖値をコントロール

食べる順番や食べ方を変えることで血糖値の上昇を緩やかにできます。

- ▶食物繊維が豊富な野菜やきのこ、海藻などの副菜を積極的に食べる
- ▶一口30回噛むことを目安にゆっくり食べる
- ▶副菜→主菜→主食の順に食べる
- ▶お酢を取り入れたり、油から先に食べる
- ▶夜遅くなる時は、夕方におにぎりやサンドイッチといった腹持ちの良いものを軽く食べ、帰宅後は主食以外の主菜・野菜中心、腹八分目の食事にする



☎健康づくり支援課 ☎2991-1813

★はトコトコ健康マイレージのポイント対象です。