



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6月21日時点のものです）。

健康づくり支援課

☎2991-1813

両親学級 ☎7月15日(木)～19日(月)に電話・電申

☎①8月27日(金)②8月28日(土)午前9時30分～11時☎出産予定日が①10月9日以降②10月10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☎各日抽選12組



乳幼児健康相談 ☎7月2日(金)から電話

◆離乳食のおはなし会☎7月28日(水)
 ◆乳幼児の食事相談☎7月16日(金)午前中
 ◆歯科相談☎7月28日(水)午前中☎歯ブラシ
 ◆身体計測・相談会☎7月29日(木)午前中☎母子手帳、バスタオル

離乳食教室 ☎7月5日(月)から電話・電申

◆ごっくん期
 ☎8月6日(金)または23日(月)午前10時～11時15分☎令和3年2月・3月生まれの乳児と親☎栄養士の講話☎各日申し込み先着20組



◆もぐもぐ期
 ☎8月17日(水)午前10時～11時30分☎令和2年12月・3年1月生まれの乳児と親☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食☎申し込み先着20組

◆ぱくぱく期

☎7月30日(金)午前10時～11時30分☎令和2年4～7月生まれの幼児と親☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食☎申し込み先着20組



産後ママクッキング ☎7月2日(金)から電話・電申

☎7月27日(水)午前10時～11時30分☎令和3年3・4月生まれの乳児と母親☎講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、調理デモ、試食☎申し込み先着20組☎ベビーカー



親子料理教室 ☎7月2日(金)から電話

☎8月3日(水)または4日(木)午前10時～11時30分☎小学生と保護者☎講話「野菜を食べよう」、調理デモ、試食☎各日申し込み先着15組（初参加優先）

異世代料理教室 ☎7月2日(金)から電話

☎8月11日(水)午前10時～11時30分☎5歳以上の孫と祖母または祖父☎講話「おじいちゃん・おばあちゃんと楽しく食をまなぼう」、調理デモ☎申し込み先着15組（初参加優先）



乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児（個別）

☎市内協力医療機関

◆1歳6か月・3歳児（集団）
 ☎保健センター▶集団の日程は市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



子育てサロン ☎隔週から電話

◆イルカ

☎7月19日(月)午前10時～11時☎妊婦☎参加者同士の交流会☎申し込み先着10人

◆ひばりっこ

☎7月29日(木)午前10時～11時☎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☎申し込み先着8組



2歳児歯科健康教室

☎7月2日(金)から電話・電申

☎8月10日(水)または23日(月)午後0時45分～1時15分（受付）☎平成30年12月～令和元年5月生まれの子供☎歯科診察、エプロンシアター、歯磨き指導、栄養・育児相談☎各日申し込み先着25人



親子でチャレンジ歯の教室 ☎7月2日(金)から電話

☎8月11日(水)午後1時30分～3時☎小学生と保護者☎講話「歯周病予防チャレンジ大作戦」、夏休みの自由研究に役立つ実験、歯磨き指導☎申し込み先着10組



成人健康相談 ☎随時電話

相談名	7月の実施日	時間
健康相談	7日(水)、28日(水)	午前
	14日(水)、21日(水)	午後
血糖値相談	12日(月)、26日(月)	午前
歯科相談	27日(水)	午前
栄養相談	1日(木)、8日(木)、15日(木)、29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）	9日(金)、30日(金) ◎来所が難しい方はご相談ください。	午前

健康管理課

☎2991-1811

こころの健康支援室 ☎2991-1812

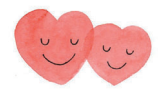
精神保健専門相談 ☎随時電話

☎7月20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 ☎随時電話

☎7月15日(水)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 ☎不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	7月1日(木)	
うつ病ご家族	7月6日(水)	午前10時～正午
強迫性障害ご家族	7月7日(木)	
発達障害ご家族	7月21日(水)	

健幸ワンポイント

「新しい生活様式」と熱中症予防



コロナ禍の中、2度目の夏を迎えようとしています。今年も厳しい暑さが予想されますが、感染拡大を防ぐためには「新しい生活様式」の継続も必要不可欠。

しかし、マスクを着用すると、次のように熱中症のリスクが一段と高まります。

- ▶皮膚からの熱が逃げにくいため体温調節がしにくい
- ▶のどの渇きを感じにくいことから水分補給を忘れがちになる

新しい生活様式と熱中症予防を両立して、この夏も元気に乗り越えましょう。

▶▶ 熱中症予防のポイント

- ◆暑さを避ける
 - ▶感染症予防の換気中も、エアコンでこまめに温度調整を
 - ▶人と2m以上離れているときはマスクを外して蒸れを解消
- ◆のどが渇いてなくてもこまめに水分補給
 - ▶1日当たり1.2Lを目安に時間を決めて（起床時、就寝前、入浴前後など）
- ◆暑さに備えた体づくりと日頃からの体調管理
 - ▶日頃から歩くなど、汗をかく習慣を身につける
 - ▶毎日の体温測定と健康チェック



誰でもかかる可能性がある熱中症。でも、適切な対策で予防ができます。今から対策を！

新型コロナウイルス感染症の影響で1年の延期となった「東京2020オリンピック・パラリンピック」もいよいよ間近に。感染症対策と熱中症対策のどちらも十分にいき、万全な体調で応援できるように準備を整えておきましょう。



☎健康づくり支援課 ☎2991-1813