



# 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



**!** 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9月17日時点のものです）。

## 妊娠の届け出は子育て世代包括支援センター「かるがも」へ

安心して出産を迎えられるよう、助産師・保健師がサポートします！保健センター内のかるがもで届け出をすると次の特典も♪  
▶ 選べる2種類の母子健康手帳 ▶ あなただけの「かるがもプラン」（妊娠→出産→子育て）の作成 ▶ 葉酸米のプレゼント  
なお、まちづくりセンターでの妊娠の届け出は令和4年3月末で終了します。



## 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。

◆母親学級（栄養・歯科）（10月29日）

次回は12月に開催予定です。電話相談は随時受け付けていますのでご利用ください。

**両親学級** ☎10月14日（木）～18日（月）に電話・☎☎  
☎①11月25日（木）②11月27日（土）午前9時30分～11時 ☎出産予定日が①令和4年1月7日以降②1月9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** ☎10月4日（月）から電話  
◆離乳食のおはなし会 ☎10月20日（水）  
◆乳幼児の食事相談 ☎10月25日（月）午前中  
◆歯科相談 ☎10月20日（水）午前中 ☎歯ブラシ  
◆身体計測・相談会 ☎10月28日（木）午前中 ☎母子手帳、バスタオル

**離乳食教室** ☎10月5日（火）から電話  
◆ごっくん期  
☎11月24日（水）午前10時～11時15分 ☎令和3年5・6月生まれの乳児と親 ☎栄養士の講話 ☎申し込み先着20組  
◆もぐもぐ期  
☎11月26日（金）午前10時～11時30分 ☎令和3年3・4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  
◆かみかみ期  
☎10月22日（金）午前10時～11時30分 ☎令和2年11・12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

**2歳児歯科健康教室** ☎10月4日（月）から電話・☎☎  
☎11月5日（金）または19日（金）午後0時45分～1時15分（受付） ☎平成31年3月～令和元年8月生まれの幼児 ☎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

**妊婦サロン（イルカ）** ☎厚初から電話  
☎10月8日（金）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

**離乳食と歯のおはなしサロン** ☎10月4日（月）から電話  
☎11月10日（水）午前10時～11時 ☎狭山ヶ丘コミュニティセンター ☎5カ月～1歳6カ月児と親 ☎離乳食と歯の相談 ☎申し込み先着16組

## 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



**聞いて納得！今すぐできる** ☎10月4日（月）から電話・☎☎  
**健診結果活用講座★**

☎11月29日（月）午前10時～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 ☎血管年齢測定、保健師・栄養士の講話 ☎健診結果 ☎申し込み先着20人

## 成人健康相談 ☎随時電話

相談名	10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	4日（月）、25日（月）	午前
歯科相談	19日（火）	午前
栄養相談	7日（水）、14日（水）、21日（水）、28日（水）	午前
	リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	8日（金）、22日（金） ◎来所が難しい方はご相談ください。

## リハビリ教室 ☎随時電話（要事前相談）

☎毎週金曜午後1時30分～2時45分または3時～4時15分 ☎次の全てを満たす方 ▶ 64歳以下 ▶ 脳血管疾患などの障害のため日常生活に支障がある ☎社会参加を目指す個別訓練、生活指導など ☎6人 ◎送迎は応相談



## ファミリー食育教室 ☎10月4日（月）から電話

☎11月18日（水）午前10時～11時30分 ☎1～18歳の子どもと親 ☎講話「味覚を育てる“だしの味”～和食を楽しむ～」、調理デモ ☎申し込み先着15組（初参加優先）

## ステキな大人の健康食教室★ ☎10月4日（月）から電話

☎11月16日（水）午前10時～11時30分 ☎64歳以下の方 ☎講話「血糖値の高い人の食事～血糖値を上げない食べ方～」、調理デモ ☎申し込み先着25人（初参加優先）

## すこやか栄養教室 ☎10月4日（月）から電話

☎11月11日（水）午前10時～11時30分 ☎65歳以上の方 ☎講話「これ1品で栄養満点！時短レシピ」、調理デモ ☎申し込み先着18人（初参加優先）



## 成人歯科健康教室★ ☎10月4日（月）から電話

☎11月25日（水）午後1時30分～3時 ☎講話「大人のための予防歯科」、歯科相談、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（検診バス）の申し込みは10月1日（金）から！

☎11月17日（水）までに直接・電話・☎☎  
☎12月17日（金）午前9時30分～10時30分（受付） ☎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 ☎申し込み先着100人 ◎ボタンや金具のない上着で受診。結果は後日郵送。

## がん検診（検診バス）の申し込みは10月6日（水）まで

☎直接・電話・☎☎・健康ガイド付属のはがきで申し込み  
☎11月6日（土） ☎胃（バリウム検査）・肺・大腸がん検診



## こころの健康支援室 ☎2991-1812

### 精神保健専門相談 ☎要予約

☎10月19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 ☎要予約

☎10月28日（水）午後1時～4時 ☎市内在住・在学の高校生と保護者 ☎精神科医の相談

### うつ病講座 ☎前日までに直接・電話

☎10月29日（金）午後2時～4時 ☎防衛医科大学校病院精神科医・宮崎誠樹さん、臨床心理士・瀧村美保子さん ☎申し込み先着30人

### 発達障害講座 ☎前日までに直接・電話

☎11月10日（水）午後2時～4時 ☎講話「発達障害の理解～まほろばの取り組みを通して～」 ☎埼玉県発達障害者支援センター「まほろば」・名取奈美さん ☎申し込み先着30人

### 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）	10月7日（水）	
うつ病ご家族	10月5日（火）	午前10時～正午
強迫性障害ご家族	10月6日（水）	
発達障害ご家族	10月19日（火）	
自死遺族	10月9日（土）	午後1時～5時

## 健幸ワンポイント

### 生活習慣の見直しがカギ！身近な病気・糖尿病②

前号に引き続き、所沢市民に身近な病気である糖尿病をご紹介します。日頃のちょっとした習慣を見直し、健幸に過ごしましょう！

#### 食事の内容・順番・時間を意識

- ◆内容…麺類や丼物といった単品は早食いになりやすく、炭水化物が多いため肥満につながります。主食・主菜・副菜がそろった定食のような食事がお勧め。
- ◆順番…食べ物によって血糖値の上がり方が異なるので、副菜→主菜→主食の順で。
- ◆頻度・時間…1日3食を決まった時間にとると血糖値の上昇が緩やかに。おやつは量を決め、ゆっくり味わう。お酒は夜遅くを避ける、休肝日を設ける、量を減らすなどのルールを決めるとなおし。ビールの適量は1日500mlです。



#### プラスワンの運動を！

通勤時の階段や、拭き掃除などの家事も有効。運動のタイミングも大切で、食後30～60分休んだ後、15～30分程度のウォーキングがオススメです。ぜひ「トコトコ健幸マイレージ」にも参加して、健康づくりをしながら、ポイントも貯めて景品を当てましょう！



☎健康づくり支援課 ☎2991-1813

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。