



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

! 掲載情報は10月20日時点のものです。内容変更の場合がありますので、市HPや各問い合わせ先で最新情報をご確認ください。

健康づくり支援課

☎2991-1813

子育て講座

「親子でハッピー♪育児のストレス解消～心をつなぐ言葉かけのコツ～」

☎11月7日(月)～30日(水)に電話
 ☎12月12日(月)午前10時～11時30分
 場 どもと福祉の未来館
 対 乳幼児を育てる保護者、保育関係者、子育て・孫育てなどに関心のある方
 定 申し込み先着50人

両親学級

☎11月10日(水)～14日(土)に電話・電申

☎①12月10日(土)②12月12日(月)午前9時30分～11時 対 出産予定日が①1月22日②1月24日以降の初産婦とパートナー 対 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

☎11月2日(水)から電話

◆乳幼児の食事相談☎11月21日(月)午前中
 ◆離乳食のおはなし会☎11月29日(水)
 ◆歯科相談☎11月29日(水)午前中 対 歯ブラシ
 ◆身体計測・相談会☎11月24日(水)午前中 対 母子手帳、バスタオル、筆記用具

離乳食教室

☎11月4日(金)から電話

◆ごっくん期
 ☎12月5日(月)または20日(水)午前10時～11時15分 対 令和4年6・7月生まれの乳児と親 対 栄養士の講話 定 各日申し込み先着20組

◆もぐもぐ期

☎12月7日(水)午前10時～11時30分 対 令和4年4・5月生まれの乳児と親 対 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定 申し込み先着20組



◆ぱくぱく期

☎11月28日(月)午前10時～11時30分 対 令和3年8～11月生まれの乳児と親 対 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定 申し込み先着20組

◆かみかみ期

☎12月14日(水)午前10時～午後0時30分 対 令和4年1・2月生まれの乳児と親 対 栄養士の講話、おんぶをしてお料理実習 定 申し込み先着20組 費300円

産後ママクッキング

☎11月2日(水)から電話

☎11月25日(金)午前10時～午後0時30分 対 令和4年7・8月生まれの乳児と母親 対 産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食の講話、調理実習 定 申し込み先着20組 費600円 対 ベビーカー



2歳児歯科健康教室

☎11月2日(水)から電話・電申

☎12月2日(金)午後0時45分～1時15分（受付）
 対 令和2年4～9月生まれの幼児 対 歯科診察、歯磨き指導、エプロンシアター、栄養・育児相談 定 申し込み先着30人

乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児（個別）

場 市内協力医療機関

◆1歳6か月・3歳児（集団）

場 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

妊婦サロン（イルカ）

☎11月初から電話

☎11月14日(月)午前10時～11時 対 妊婦 対 参加者同士の交流会 定 申し込み先着10人

ファミリー食育教室★

☎11月2日(水)から電話

☎12月15日(水)午前10時～午後0時30分 対 1～18歳の子の親 対 講話「家族みんなで食べる日本の食文化～旬の食材をおいしく食べよう」、調理実習 定 申し込み先着15組（初参加優先） 費600円



歯周病予防教室★

☎11月2日(水)から電話

☎12月14日(水)午後1時30分～3時30分 対 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

成人健康相談

☎随時電話

相談名	11月の実施日	時間
健康相談	2日(水)	午前
	9日(水)、16日(水)	午後
血糖値相談	14日(月)、28日(月)	午前
歯科相談	15日(火)	午前
栄養相談	10日(水)、17日(水)	午前
	24日(水)	午後
理学療法士の相談（姿勢改善・関節痛予防など）	4日(金)、11日(金)、18日(金)	午前

あなたの知らない「あぶら」のみみつ

☎11月初から電話・電申

☎12月6日(水)午前10時～11時30分 対 栄養士の講話、食材カードを使った体験型の教室 定 申し込み先着20人

脊髄小脳変性症者のつどい

☎前日までに電話

☎12月7日(水)午後1時30分～3時 対 脊髄小脳変性症の方と家族 対 情報交換、簡単な体操

健康管理課

☎2991-1811

結核検診の申し込みはお早目に！

☎11月21日(月)までに直接・電話・電申☎12月21日(水)午前9時30分～10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 定 申し込み先着90人
 ◎検診バスで実施。ボタンや金具のない上着で受診。結果は後日郵送



こころの健康支援室

☎2991-1812

精神保健専門相談

☎要予約

☎11月15日(水)午後2時～5時 対 市内在住の18～65歳の方 対 精神科医の相談

思春期こころの健康相談

☎要予約

☎11月24日(水)午後1時～4時 対 市内在住・在学の高校生と保護者 対 精神科医の相談

こころの健康講座 ☎前日までに直接・電話
 ☎11月16日(水)午後2時～4時 対 うつ病を知る～診断、治療と社会復帰について～ 対 にしところざわクリニック 院長・荒浪利昌さん 定 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	11月2日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族（精神科医参加）	11月10日(水)	
強迫性障害ご家族	11月9日(火)	
発達障害ご家族	11月15日(火)	

健幸ワンポイント



健診結果で知ろう 糖尿病の見方

糖尿病とは、血液中の糖（ブドウ糖）が多い高血糖の状態が続く病気です。この状態を放置すると血管が傷つき動脈硬化が進行して網膜症、神経障害、腎症などの合併症を引き起こします。

初期では無症状で、症状が出た時には既に病気がかなり進行していることも多い病気です。血糖値が少し高めになった時に気づき、初期のうちに改善していくことが大切です。

そこで重要となるのが定期的な健康診断。健康診断は自身の健康と向き合うためのチャンスなのです！



健診結果でこの数値をチェック！

確認したい項目は、空腹時の血糖値とHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）。空腹時血糖値は、126mg/dl以上で糖尿病が疑われます。HbA1cは、過去1～2か月の血糖の平均値で大切な指標です。

項目	空腹時血糖 (mg/dl)	HbA1c (%)
正常値	100未満	5.6未満
正常高値	100～110未満	5.6～6.0未満
糖尿病予備軍	110～126未満	6.0～6.5未満
糖尿病型	126以上	6.5以上

糖尿病の予防や改善のために

食生活や運動不足を改善していくことで、発症予防や数値の改善に繋がります。歩く時間を増やす、体重測定をする、よく噛んで食べる、間食をしない（減らす）など少しずつできることから始めましょう。



◆保健センターをご利用ください！

電話相談や予約制の健康相談を実施しています。血糖値が気になる方、生活で何に気を付けたらよいか具体的に知りたい方はお気軽にお電話ください。

☎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。