



保健センター通信

・会場は保健センター（一部を除く）
・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

健康づくり支援課

☎2991-1813

母親学級

☎2月2日(金)電話・電申
☎2月28日(水)

	時間	対象
栄養	午前 10時30分～午後0時30分	出産予定日が4月11日以降の妊婦（パートナーも可）
歯科	午後 1時15分～3時15分	出産予定日が5月16日以降の妊婦

◎詳細は市HPをご覧ください。



両親学級

☎2月8日(木)～13日(火)に電申

☎3月9日(土)午前9時30分～11時30分
◎詳細は市HPをご覧ください。



乳幼児健康相談

☎2月2日(金)から電話

- ◆乳幼児の食事相談
- ☎2月8日(木)午前中
- ◆離乳食のおはなし会
- ☎2月21日(水)
- ◆歯科
- ☎2月21日(水)午前中 ☎歯ブラシ



身体計測・相談会

☎2月2日(金)から電申

☎2月22日(水)午前中 ☎母子健康手帳、バスタオル、オムツなど



離乳食教室

☎2月5日(月)から電話・電申

	日	対象
ごっくん期	3月15日(金)	令和5年9月～10月生まれ
もぐもぐ期	3月12日(火)	令和5年7月～8月生まれ

◎詳細は市HPをご覧ください。



2歳児歯科健康教室

☎2月2日(金)から電話・電申

☎3月4日(月)午後0時45分～1時15分（受付）☎令和3年7～12月生まれの幼児 ☎歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、エプロンシアター、栄養・育児相談 ☎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)

☎月初から電話

☎2月22日(水)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



郷土料理教室

☎2月2日(金)から電話

☎3月5日(火)午前10時～午後0時30分 ☎5歳以上の方（小学生以下は保護者同伴） ☎講話「所沢や埼玉の郷土料理を知ろう」、調理実習 ☎先着24人 ☎600円



成人健康相談

☎随時電話

相談名	2月の実施日	時間
健康相談	7日(水)	午前
	28日(水)	午後
血糖値相談	19日(月)	午前
歯科相談	13日(火)	午前
栄養相談	1日(木)、8日(木)、15日(木)、29日(木)	午前
理学療法士による相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	2日(金)、9日(金)、16日(金)	午前

◎来所が困難な方はご相談ください。

元気歯つらつ教室★

☎2月2日(金)から電申

☎3月7日(木)・21日(水)午後1時30分～3時30分（全2回） ☎65歳以上の方で2回とも参加できる方 ☎口の機能向上の講話、口の体操など ☎申し込み先着20人

脊髄小脳変性症者のつどい

☎初参加の方は前日までに電話

☎3月6日(水)午後1時30分～3時 ☎脊髄小脳変性症の方と家族 ☎情報交換、簡単な体操

健康管理課

☎2991-1811

麻しん風しん混合予防接種(2期)・成人用肺炎球菌予防接種は3月31日(日)まで!

市内協力医療機関で予約し接種してください。市外で接種希望の方はお問い合わせください。

◆麻しん風しん混合予防接種(2期)

☎平成29年4月2日～30年4月1日生まれの方
接種期間 令和5年4月1日～6年3月31日

◆成人用肺炎球菌予防接種

☎令和5年4月2日～6年4月1日に65～100歳の5歳刻みの年齢になる方、60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫機能に障害がある方（内部障害1級程度） ◎過去に肺炎球菌ワクチン（ポリサッカライド）を接種済みの方は対象外です。（自費での接種を含む）
助成期限 令和6年3月31日(日)まで
自己負担額 5,460円（生活保護受給者は全額公費負担/受給証明書が必要）

がん検診の受診期限は2月29日(水)まで

期限直前は混み合うので、医療機関への予約はお早めに。なお、受診券の申し込みは1月31日で終了となります。

対象検診 市内協力医療機関で受診する胃がん（内視鏡）・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診 ◎所沢市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者対象の健康診査と同時受診する場合も、2月29日(水)が期限です。

こころの健康支援室

☎2991-1812

こころの健康講座

☎直接・電話

☎2月26日(月)午後2時～4時

☎うつ病講座～こころの不調との付き合い方～ ☎駒沢女子大学講師・依田尚也さん ☎50人



精神保健専門相談

☎要予約

☎2月20日(火)午後1時～4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

☎2月29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

つどい

☎不要

つどい	2月の開催日	時間
うつ病ご本人	6日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	7日(水)	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	1日(木)	
発達障害ご家族	21日(水)	午後1時～5時
自死遺族	10日(土)	

健幸ワンポイント

オトナの間食との付き合い方

間食の時間を、1日の中での気分転換にしている方は多いのではないのでしょうか。

1食に食べられる量が少ない幼児にとっての間食は、補食としての役割が大きいのです。一方、大人になると、基本的には、1日3食となるので、間食は必ず食べるものではなくなります。つい間食をとり過ぎると、肥満の原因や栄養バランスの乱れが起き、生活習慣病を引き起こす可能性があるのです。要注意です。

そこで、適切な間食の食べ方3つのポイントをお伝えします。



1. 食べる時間に気をつけましょう

時間栄養学では15時迄に食べるのが良いと言われています。遅くとも夕食以降は食べないようにしましょう。



2. 選び方に気をつけましょう

脂肪や糖分の多い食品は控えるようにし、果物やヨーグルトなど食事の一部と考えて選ぶと良いでしょう。



3. 間食は1日200kcal以下に

200kcalの果物の組み合わせは、例えばバナナ1本(100g)とりんご1個(200g)です。また、パッケージに記載されている栄養成分表示を確認し、食べる量を決めましょう。



食べ方を意識するだけでも変わります。食べ過ぎないように楽しみましょう。

☎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。