



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 □10月24日(火) □10月3日(火)から
電話・電申

	時間	対象
栄養	午前10時30分～午後0時30分	出産予定日が12月6日以降の妊婦（パートナーも可）
	午後1時15分～3時15分	出産予定日が1月10日以降の妊婦

▶詳細は市HPをご覧ください。



両親学級 □10月12日(休)～16日(月)に電申
□11月25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 □10月3日(火)から電話

- ◆離乳食のおはなし会 □10月23日(月)
- ◆乳幼児の食事相談 □10月30日(月)午前中
- ◆歯科 □10月23日(月)午前中 歯ブラシ

身体計測・相談会 □10月3日(火)から電申

□10月26日(木)午前中 母子健康手帳、バスタオル、オムツなど



離乳食教室 □10月4日(水)から電話・電申

	日	対象
ごっくん期	11月17日(金)	令和5年5月～6月生まれ
もぐもぐ期	11月21日(火)	令和5年3月～4月生まれ
かみかみ期	10月27日(金)	令和4年11月～12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 □10月3日(火)から電話・電申

□11月6日(月)午後0時45分～1時15分（受付）対 令和3年3～8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



子育てサロン（イルカ） □10月初から電話
□10月26日(木)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3日(火)から電話
□11月20日(月)午前10時～11時 狭山ヶ丘コミュニティセンター 対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）
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

からだ改善！健康応援講座★ □10月初から電話・電申
□10月30日(月)、11月8日(火)・30日(休)の全3日間 各日午前10時～11時30分 健診結果の見方、栄養講話、各種測定 申し込み先着20人

トコトコ健幸ウォーキング教室★
詳細は本紙11ページをご覧ください。

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	4日(火)	午前
	25日(火)	午後
血糖値相談	16日(月)	午前
歯科相談	17日(火)	午前
栄養相談	5日(火)、12日(水)、19日(木)	午前
	26日(木)	午後
理学療法士による相談	6日(金)、13日(金)、20日(金)	午前

ファミリー食育教室★ □10月3日(火)から電話・電申

□11月22日(水)午前10時～午後0時30分 対1～18歳の子の親 講話「もっと食べよう“ごはん”」、調理実習 申し込み先着15組（初参加優先）費600円

ステキな大人の健康食教室★ □10月3日(火)から電話・電申

□11月15日(水)午前10時～午後0時30分 対64歳以下の方 講話「楽しく食べて血糖コントロール！」、調理実習 申し込み先着24人（初参加優先）費600円



すこやか栄養教室 □10月3日(火)から電話
□11月16日(木)午前10時～午後0時30分 対65歳以上の方 講話「おいしく減塩」、調理実習 申し込み先着24人（初参加優先）費600円

郷土料理教室 □10月初～10月20日(金)に電話・電申

□11月14日(水)午前10時～午後0時30分 対5歳以上の方（小学生以下は保護者同伴） 講話「うどんを食べて所沢を知ろう」、調理実習 抽選24人 費600円

成人歯科健康教室★ □10月3日(火)から電話・電申

□11月29日(水)午後1時30分～3時30分 講話「歯周病学会指導医が話す歯周病の本当の話」、歯科相談、効果的な歯の磨き方 申し込み先着20人

健康づくり教室（歩行訓練編） □10月3日(火)から電話
□11月10日(金)・17日(金)午後1時30分～3時30分 対74歳以下、疾患により歩行に不安のある方 歩行訓練など 申し込み先着6人

健康管理課

☎2991-1811

がん検診（検診バス） □10月26日(木)までに直接・郵送・電申

□11月26日(日)午前中 対40歳以上の方 場 小手指まちづくりセンター 胃・肺・大腸がん検診 申し込み多数の場合は抽選となります。詳細は健康ガイドとことろざわ、または市HPをご覧ください。

こころの健康支援室 ☎2991-1812

精神保健専門相談 □ 要予約
□10月17日(火)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26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 □ 不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	10月5日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	10月3日(火)	
強迫性障害ご家族	10月4日(水)	午後1時～5時
自死遺族	10月14日(土)	
発達障害ご家族	10月18日(火)	午前10時～正午

健幸ワンポイント

運動中のけがを予防しよう！



秋は健康や余暇活動のために運動やスポーツを始める方が多い季節です。そんな方に注意してほしいのが「いきなりの運動やうっかりでおこるけが」です。

▶▶ けがを防ぐ5つのルール

- ①自分の体を知る…筋力は20歳台をピークに低下します。中高年になると柔軟性も低下するため、過信せず準備運動をしっかり行うことが大切です。また、年1回は健康診断を受けて、自分の体をチェックしましょう。
- ②無理せず徐々に…体への負担が少ないウォーキングや軽めのジョギングなどの有酸素運動から始めるのがおすすめです。
- ③準備運動と整理体操…運動の前にはストレッチなどを組み合わせで行いましょう。
- ④日頃から体を動かす…日常生活の中で意識して体を動かす事で、筋肉を使い関節が動き、けがの予防につながります。
- ⑤継続する…動かないと筋力が低下し体が硬くなってしまったため、運動は週に2～3日でも続けられるとよいでしょう。



▶▶ 運動前のおすすめのストレッチ

運動前にストレッチを行うことで、けがの予防に繋がります。

- ◆ストレッチの効果
 - ▶運動前…血行をよくし、柔軟性を高めます。
 - ▶運動後…疲労の回復を助けます。



▲ふくらはぎのストレッチ



▲内もものストレッチ



▲背中と胸のストレッチ

◎息を吐きながらゆっくり伸ばしましょう。

☎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。