



# みんなのすこやか通信

・会場は保健センター(出張事業除く)  
〒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  
・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



▲保健センター



▲こども家庭センター

## 保健センター

健康管理課 ☎ 2991-1811

### 麻しん風しん混合予防接種(2期)は3月31日(月)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合せください。

☎平成30年4月2日～31年4月1日生まれの方

接種期間 令和6年4月1日～7年3月31日まで



### 入園・入学前に予防接種を済ませましょう

4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。未接種の予防接種は母子手帳で確認できます。協力医療機関は市HP(Q乳幼児期の予防接種)でご確認ください。



### がん検診の受診期限が迫っています

期限直前は混み合います。早めの予約をお願いします。

☎▶個別検診…2月28日(金)▶保健センターでの集団検診…3月1日(土)

対象検診 胃がん(バリウム・内視鏡)・肺がん・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28日(金)が期限です。



## こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

### こころの健康講座 ☎電話・電申

☎2月28日(金)午後2時～4時 ☎講話「うつ病とこころのリハビリテーション」☎南飯能病院臨床心理士・秋山光亮さん☎申し込み先着100人

### 精神保健専門相談 ☎要予約

☎2月18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

☎2月26日(火)午後1時～4時☎市内在住・在学の高校生とその保護者☎精神科医の相談

## 健幸ワンポイント

### 野菜を食べて健幸&元気!

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでおり、体に良いさまざまな効果があります。野菜を食事の最初に食べることで、ごはんやお肉の食べすぎを防いだり、食後の血糖値の上昇を緩やかにします。



### ▶▶ 手間を少なく、野菜は多く

推奨する野菜の一日の摂取量は350g。これは生野菜で食べようとすると、両手のひら山盛り3杯分の量になります。これだけの量を上手にとるには、生で食べるだけではなく、煮る・焼くなどの加熱調理をして「かさ」を減らすことが効果的です。

温野菜にすれば、350gは片手3杯分に。ミニトマトや冷凍野菜など、手間のかからない野菜を活用するなどして、無理なく一品増やすことを心がけましょう。



外食やコンビニのお弁当が多い方は、サラダを一品追加する、野菜の多いメニューを選ぶなど、意識を変えることが、健幸につながります。

### ▶▶ トころん健幸応援メニューを活用!

野菜を120g以上使った市内飲食店の料理やお弁当を「トころん健幸応援メニュー」として紹介しています。「角川食堂」や「玄米菜食 Dan」など、地元野菜や無農薬野菜を多く使ったお店を続々と追加中。楽しみながら、野菜を意識した食事を選んでみてください。

☎健康づくり支援課 ☎ 2991-1813



▲トころん健幸応援メニューはこちら

## つどい ☎不要

つどい	2月の開催日	時間
うつ病ご本人	5日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族(精神科医参加)	6日(木)	
強迫性障害	4日(火)	
発達障害ご家族	19日(水)	
自死遺族	8日(土)	午後1時～5時

## 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。

### 郷土料理教室

☎2月4日(火)から電話・電申 ☎3月4日(火)午前10時～午後0時30分 ☎講話「所沢の郷土料理『とっちゃんげ』を作ろう」、調理実習費700円



### 元気歯つらつ教室★

☎2月4日(火)から電話・電申 ☎3月3日(月)・17日(月)各日午後1時30分～3時30分☎65歳以上で両日参加できる方 ☎講話「口の機能向上」、口の体操など



## 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	5日(水)	午前
	26日(水)	午後
血糖値相談	17日(月)	午前
歯科相談	18日(火)	午前
栄養相談	6日(木)、13日(木)、20日(木)	午前
	27日(水)	午後
理学療法士の相談	7日(金)、14日(金)、21日(金)	午前

## 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5日(火)午後1時30分～3時☎脊髄小脳変性症の方とその家族☎体操、情報交換

## こども家庭センター

母子保健 ☎ 2991-1817

### 身体計測・相談会

☎2月4日(火)から電申 ☎2月27日(水)午前中☎栄養士、歯科衛生士、保健師などの相談

