



みんなのすこやか通信

・会場は保健センター(出張相談除く)
〒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

肺炎球菌ワクチン予防接種

65歳の誕生月の翌月に案内ハガキを郵送します。接種希望者は健康ガイドまたは、市HP掲載の協力医療機関で接種してください。届かない場合はお問い合わせください。

☎接種日時時点で65歳の方、60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫機能障害がある方(障害認定1級程度) ◎過去に肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)を接種したことのある方は、助成の対象外です。(自費での接種を含む)



助成期限 66歳の誕生日前日まで
自己負担額 5,460円(生活保護受給者は全額公費/受給証明書が必要)

男性の風しん抗体検査・予防接種

対象者にクーポン券を郵送しました。クーポン券を使用して、抗体検査を無料で受けられます。風しん抗体価が低いと判定された方は、予防接種も無料です。希望者は厚生労働省HP掲載の協力医療機関で検査・接種してください。届かない場合はお問い合わせください。

クーポン券使用期限 令和7年3月31日(月)
☎昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性で、過去にクーポン券を使用して風しん抗体検査を受けていない方

こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

つどい 要

つどい	5月の開催日	時間
うつ病ご本人	8日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族(精神科医参加)	2日(木)	
強迫性障害	7日(水)	
発達障害ご家族	21日(水)	

精神保健専門相談 要予約

☎5月21日(水)午後2時～5時 ☎18～65歳までの市民の方 ☎精神科医による相談

思春期こころの健康相談 要予約

☎5月23日(金)午後1時～4時 ☎市内在住在学の高校生とその保護者 ☎精神科医による相談



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。

ステキな大人の健康食教室★ ☎5月7日(火)から電話・電申

☎6月7日(金) ☎64歳以下の方 ☎講話「ご飯が主役! 簡単バランス丼～血糖コントロールもできる食べ方～」調理実習 ☎24名 ☎700円



ファミリー食育教室★ ☎5月7日(火)から電話・電申

☎6月20日(木) ☎1～18歳の子の親 ☎講話「丈夫な歯と骨を育てよう～よく噛んで肥満予防～」調理実習 ☎20組(初参加優先) ☎700円



成人歯科健康教室★ ☎5月7日(火)から電話・電申

☎6月27日(木) ☎講話「歯がしみる! 知覚過敏の本当の原因」



成人健康相談 随時電話

相談名	5月の実施日	時間	
健康相談	1日(水)	午前	
	22日(水)	午後	
血糖値相談	20日(月)	午前	
歯科相談	14日(水)	午前	
栄養相談	2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)	午前	
	理学療法士の相談	10日(金)、17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 ☎6月5日(水) ☎脊髄小脳変性症の方とそご家族

動いて健康! 膝痛予防教室 ☎5月7日(火)から電話

☎6月7日(金)、21日(金)の全2日 ☎74歳以下で膝痛のある方 ☎講話、運動指導 ☎若干名

失語症者のつどい ☎初参加の方は前日までに電話

☎5月9日(木) ☎失語症者の方と家族 ☎コミュニケーションの練習、情報交換など

からだ改善! 健康応援講座★ ☎月初から電話・電申

☎6月11日(火)・18日(火)・7月16日(火)の3日間コース ☎生活習慣病について学びたい方 ☎健診結果の見方、栄養の講話 ☎20名



こども家庭センター

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

①母親学級 ☎6月4日(火)

栄養コース午前 ☎妊娠33週まで
歯科コース午後 ☎妊娠28週まで



②産後ママクッキング

☎5月29日(水) ☎令和6年1・2月生まれの乳児と母親 ☎講話、調理実習 ☎700円
☎①②5月7日(火)から電話・電申



③離乳食のおはなし会 ☎5月27日(月)

④歯科相談 ☎5月27日(月)午前中 ☎歯ブラシ

⑤乳幼児の食事相談 ☎5月28日(火)

⑥離乳食と歯のおはなしサロン ☎5月31日(金) ☎狭山ヶ丘コミュニティセンター ☎③④⑤⑥5月7日(火)から電話

2歳児歯科健康教室

☎6月6日(木) ☎2歳3か月～2歳8か月 ☎歯科健診、フッ化物塗布など
☎5月7日(火)から電話・電申



離乳食教室 ▶詳細は市HPをご覧ください。☎5月8日(水)から電話・電申



母子保健 ☎ 2991-1817

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



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

◆妊婦サロン ☎5月24日(金)

☎5月3日(金)から ☎電申



◆両親学級 ☎6月22日(土)

☎5月23日(木)～6月6日(木)に ☎電申

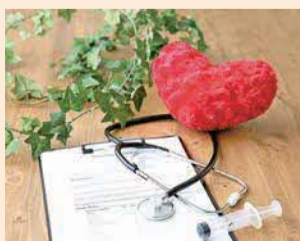


健幸 ワンポイント

がん検診は定期受診・継続受診が大事!

》どんながん検診があるの?

市では胃がん(バリウム検査または内視鏡検査)、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がんの検診を実施しています。



》1回受ただけじゃダメ?

がん検診は毎年受けられるものだけでなく、2年に一度受けられるものもあります。定期的・継続的に受けていけば、病変が見つかって早期発見・早期治療が可能です。



》要精密検査と判定されたら?

要精密検査の結果が出て、がんとは限りません。ですが「元気だからきっと大丈夫」と放置せずに、精密検査をしっかりと受けて、詳しく調べることが大切です。

と放置せずに、精密検査をしっかりと受けて、詳しく調べることが大切です。

》どうすれば受診できるの?

今年度から5月中旬以降に、年齢などで対象になる方、希望される方に受診券の発送を開始します。

受診券には、個人ごとにその年度に受診できるがん検診があらかじめ印字されています。受診券が届かない場合の申請方法など、詳しくは健康ガイドとことろざわまたは市HP(Q受診券)をご覧ください。



☎健康管理課 ☎ 2991-1811