



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

検診受診券発行を随時受け付け中

☎電話・☎電申・FAX・窓口
☑各種検診の受診券発行申請
◎詳細は健康ガイド、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

☑6月25日(火)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
☑6月27日(木)午後1時～4時☎市内在住在学の高中生とその保護者☑精神科医による相談



つどい ☎不要

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

健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

★はトコトコ健康マイレージのポイント対象です。

歯周病予防教室★ ☎6月3日(月)から電話・☎電申

☑7月17日(火)午後1時30分～3時30分☑歯科医師による歯肉の健康チェック

ファミリー食育教室★ ☎6月3日(月)から電話・☎電申

☑7月9日(火)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子の親☑講話「夏バテしない食事のコツ～所沢産野菜を使ってカフェ風ご飯～」、調理実習費700円



ステキな大人の健康食教室★

☎6月3日(月)から電話・☎電申
☑7月12日(金)午前10時～午後0時30分☑64歳以下の方☑講話「腸とココロが整う食事～麴を使ってみよう～」、調理実習費700円



楽しく健康食教室 修了生の集い

☎6月3日(月)から電話・☎電申☎7月5日(金)午前10時～午後0時30分☑楽しく健康食教室の修了証をお持ちの方☑講話「健康維持できていますか?」、調理実習費700円



成人健康相談 ☎随時電話

相談名	6月の実施日	時間
健康相談	5日(火)	午前
	26日(水)	午後
血糖値相談	17日(月)	午前
歯科相談	11日(火)	午前
栄養相談(毎週木曜)	6日、13日、20日	午前
	27日	午後
理学療法士の相談 ◎来所が困難な方はご相談ください。	7日(金)、14日(金)、21日(金)	午前

こども家庭センター

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

離乳食のおはなし会 ☎6月3日(月)から☎6月28日(金)

乳幼児の食事相談 ☎6月3日(月)から☎6月17日(月)

歯科相談
☑6月28日(金)午前中☑歯ブラシ

離乳食教室 ☎6月4日(火)から電話・☎電申

	日	対象
ごっくん期	7月10日(火)	令和6年1月～2月生まれ
もぐもぐ期	7月26日(金)	令和5年11月～12月生まれ
かみかみ期	6月26日(火)	令和5年7月～8月生まれ

◎詳細は市HPからご覧ください。



2歳児歯科健康教室

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



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

身体計測・相談会

☎6月3日(月)から☎電申☎6月27日(木)午前中☑母子健康手帳、バスタオル、オムツなど



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン(イルカ)

☎5月31日(金)～6月20日(木)に☎電申☎6月21日(金)
◎詳細は市HPからご覧ください。



両親学級

☎6月27日(木)～7月11日(木)に☎電申☎7月27日(土)
◎詳細は市HPからご覧ください。



こども家庭センターって?

妊産婦・子育て世帯・子どもからの相談に対して、さまざまな専門職が、妊娠期から子どもが18歳になるまで切れ目なく支援する場所です。

こんな悩みありませんか?



健幸 ワンポイント

フッ化物を塗布してむし歯を予防しよう!

6月4日(火)～10日(日)は「歯と口の健康週間」です。おいしく食べて体の健康を保つにはむし歯や歯周病を予防し、歯と口の健康を保つことが大切です。今回は、むし歯予防に効果的なフッ化物塗布についてお伝えします。



》むし歯の予防法

むし歯ができるには、歯の質・細菌(むし歯原因菌)・食物(砂糖)の3つの要因があります。予防するには、フッ化物の利用と歯みがきの励行、糖分を含む食品を食べる頻度の制限を適切に行うことが重要です。



》フッ化物のむし歯予防効果

歯の質を強くする、ごく初期のむし歯の回復を助ける、むし歯菌が作る酸の量を抑える効果があります。

歯面に直接フッ化物を作用させる方法としては、フッ化物洗口、フッ化物配合歯磨剤などがあります。かかりつけ歯科医に相談し、自分に合った方法でフッ化物を取り入れましょう。

「3歳児フッ化物塗布」、6月9日(日)の「歯と口の健康週間行事」などで小児を対象としたフッ化物塗布を無料で行っています。



▲3歳児フッ化物塗布



▲歯と口の健康週間行事

☎健康づくり支援課☎ 2991-1813