



# 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

☎直接・電話・FAX・電申  
☎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  
☎8月13日(火)午後2時～5時 ☎18～65歳の市民 ☎精神科医による相談

### 思春期こころの健康相談

☎要予約  
☎8月22日(木)午後1時～4時 ☎市内在住の高校生とその保護者 ☎精神科医による相談

### つどい ☎不要

つどい	8月の開催日	時間
うつ病ご本人	7日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族 (精神科医参加)	1日(木)	
強迫性障害ご家族	6日(火)	
発達障害ご家族	21日(水)	
自死遺族	10日(土)	

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

☎8月2日(金)から電話・電申  
☎9月10日(火)午前10時～午後0時30分 ☎64歳以下 ☎講話「和食を食べて認知症予防」、調理実習費700円

### ファミリー食育教室

☎8月2日(金)から電話・電申  
☎9月19日(木)午前10時～午後0時30分 ☎1歳～18歳の子どもがいる保護者 ☎講話「質の良い筋肉を作る食事」、調理実習費700円

### 男性料理教室

☎8月2日(金)から電話・電申  
☎9月25日、10月23日、11月27日、12月18日、1月29日、2月26日いずれも水曜午前9時30分～午後0時30分 ☎料理が初心者の65歳以上の男性で全6日間参加できる方 ☎生活習慣病予防に関する栄養講話、初心者向けの簡単な調理実習費700円(各回)

### 元気歯つらつ教室★

☎8月2日(金)から電話・電申  
☎9月5日(木)・19日(木)午後1時30分～3時30分  
☎65歳以上で2日間参加できる方  
☎口の機能向上に関する講話、口の体操など

### 健康長寿サポーター養成講座★

☎月初から電話・電申  
☎9月19日(木)午前10時～11時30分  
場山口まちづくりセンター  
☎サポーター養成講習の受講、理学療法士による体操 ☎20名

### 脊髄小脳変性症者のつどい

☎初参加希望の方は電話  
☎9月4日(水)  
☎脊髄小脳変性症の方とご家族  
☎口の体操、体の体操、情報交換

### 成人健康相談

相談名	8月の実施日	時間
健康相談	7日(火)	午前
	28日(水)	午後
血糖値相談	19日(月)	午前
歯科相談	20日(火)	午前
栄養相談	8日(木)、29日(木)	午前
	22日(木)	午後
理学療法士による相談	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。

## こども家庭センター

母子保健 ☎ 2991-1817

### 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

### 身体計測・相談会

☎8月2日(金)から電申  
☎8月22日(木)午前中  
☎身体計測、保健師・栄養士・歯科衛生士との個別相談  
定先着40組  
持母子手帳、バスタオル、オムツなど

妊娠・出産 ☎ 2991-1820

### 妊婦サロン(イルカ)

☎7月31日(水)から電申  
☎8月21日(水)

### 両親学級

☎8月29日(木)～9月12日(木)に電申  
☎9月28日(土)



栄養・歯科 ☎ 2991-1813

### 歯科相談

☎8月2日(金)から電話  
☎8月19日(月)午前中  
持歯ブラシ

### 離乳食のおはなし会

☎8月2日(金)から電話  
☎8月19日(月)午前10時～午後3時

### 離乳幼児の食事相談

☎8月2日(金)から電話  
☎8月20日(火)午前中  
☎栄養士による個別相談

### 離乳食と歯のおはなしサロン

☎8月2日(金)から電話  
☎8月21日(水)午前10時～11時  
場狭山ヶ丘コミュニティセンター  
☎生後5か月～1歳6か月

### 離乳食教室

☎8月5日(月)から電話・電申  
☎講話、デモンストレーション、試食

	日	対象
ごっくん期	9月18日(水)	令和6年3月～4月生まれ
もぐもぐ期	9月13日(金)	令和6年1月～2月生まれ
かみかみ期	8月29日(木)	令和5年9月～10月生まれ

### 2歳児歯科健康教室

☎8月2日(金)から電話・電申  
☎9月9日(月)  
☎2歳3か月～2歳8か月  
☎歯科健診・フッ化物塗布など



## 健幸ワンポイント

### 守りましょう!腎臓の健康

腎臓は腰の上あたりに左右一つずつある、そらまめ型をした臓器です。一つが150gほどで大きさは握りこぶしくらいです。腎臓には血液をろ過し、老廃物を尿として体外に排泄し、体の中をきれいに保つ働きがあります。腎臓の働きが悪くなると、むくみや血尿が出

ますが、初期の頃は、ほとんど自覚症状がありません。慢性腎臓病(CKD)まで進むと、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の危険因子になります。

#### 腎臓の健康を保つために

##### 1. 減塩を心がける

食塩は1日男性7.5g、女性6.5g未満を目指しましょう。練り製品やハムなどの加工品にも食塩が多く含まれているため、食べる量や頻度を減らす工夫をしましょう。

##### 2. 適度な運動

予防には、適度な運動が大切です。ウォーキングの有酸素運動やスクワットがお勧めです。積極的に運動しましょう。



##### 3. 適正な体重を維持しましょう

バランスの取れた食事と適度な運動によって体重を適切な範囲に保ちましょう。生活習慣病の予防は、慢性腎臓病の予防につながります。

☎健康づくり支援課☎2991-1813