



# 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

### 成人用肺炎球菌ワクチン予防接種

65歳になった月の翌月に案内ハガキを郵送します。希望者は健康ガイド・市HPに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。

☎▶接種日時点で65歳の方▶心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫機能障害のある60～64歳の方(障害認定1級程度)◎肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)を接種したことがある方は助成の対象外です。(自費含む)  
助成期限 66歳の誕生日前日まで  
自己負担額 4,808円(生活保護・中国残留邦人等支援受給者は受給証明書があれば全額公費)

### HPVワクチンキャッチアップ接種期間が条件付きで延長します!

☎平成9年4月2日～21年4月1日生まれの女性で、次の2つの条件を満たす方▶令和4年4月1日～7年3月31日に1回でも同ワクチンを接種したことがある▶規定回数の接種が未完了

延長後接種期間 令和8年3月31日まで  
◎詳細は市HPをご覧ください。



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

### つどい ☎不要

つどい	5月の開催日	時間
うつ病ご本人	13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	7日(火)	
発達障害	20日(火)	

### 精神保健専門相談 ☎要予約

☎5月20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

☎5月29日(木)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。

**ファミリー食育教室**★☎5月7日(木)から☎6月26日(木)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子の保護者☎講話「睡眠の質を上げる食事」、調理実習☎700円



### ステキな大人の健康食教室★

☎5月7日(木)から☎6月6日(金)午前10時～午後0時30分☎64歳以下の方☎講話「あなたの生活を守る骨貯金～骨を強くする食べ方～」、調理実習☎700円



### すこやか栄養教室

☎5月8日(木)から☎6月5日(木)午前10時～11時30分/三ヶ島まちづくりセンター②6月11日(木)午前10時～11時30分/松井まちづくりセンター☎栄養士・保健師の講話「知って得する!認知症予防」、試食

### 成人歯科健康教室★

☎5月8日(木)から☎6月19日(木)午後1時30分～3時30分☎講話「お口が乾くドライマウスの特製ツツ」、効果的な歯みがきの方法など



### 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	7日(火)、12日(月)	午前
	28日(火)	午後
歯科相談	20日(火)	午前
栄養相談	8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)	午前
理学療法士の相談	9日(金)、16日(金)、23日(金)	午前

### 動いて健康!膝痛予防編

☎5月7日(木)から☎6月6日(金)・20日(金)各日午後1時30分～3時30分☎狭山ヶ丘コミュニティセンター☎74歳以下で膝痛のある方☎講話、運動指導☎若干名

### 脊髄小脳変性症者のつどい

☎初参加の方は前日までに☎6月4日(木)午後1時30分～3時☎脊髄小脳変性症者の方とその家族☎体操、情報交換など

### 失語症者のつどい

☎初参加の方は前日までに☎5月8日(木)午前10時～11時30分☎失語症者の方とその家族☎コミュニケーション練習など

## 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)  
☎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

### 両親学級

☎5月29日(木)から☎6月28日(土)



▲両親学級

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎5月8日(木)から

▶①②…☎③…☎④⑤⑥…☎



▲事業一覧

### ①プレママクラス

◎母親学級は「プレママクラス」に名称が変わりました。  
☎6月3日(火)  
◆栄養コース…午前10時30分～午後0時30分☎妊娠33週まで☎700円  
◆歯科コース…午後1時15分～3時15分☎妊娠28週まで

### ②離乳食教室 ◎ ( ) は誕生年月です。

◆ごっくん期(令和6年12～7年1月)…☎6月2日(月)・20日(金)◆もぐもぐ期(6年10～11月)…☎①6月10日(火)②24日(火)(②はこどもと福祉の未来館で実施)◆かみかみ期(6年7～8月)…☎6月25日(火)☎栄養・歯科講話、デモンストレーション、試食など☎500円

### ③2歳児歯科健康教室

☎6月5日(木)☎2歳3か月～8か月☎歯科健診、フッ化物塗布など

### ④離乳食のおはなし会 ☎5月30日(金)

▶ぱくぱく期…午前10時から▶かみかみ期…10時30分から▶もぐもぐ期…午後1時から▶ごっくん期…2時から

### ⑤乳幼児の食事相談 ☎6月9日(月)午前

### ⑥歯科相談 ☎5月30日(金)午前☎歯ブラシ

## 健幸 ワンポイント

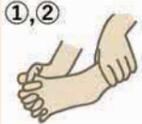
### Let's 足ストレッチ!

普段、ご自身の足をどれだけいたわってあげていますか?歩くときに足にかかる重さは、体重の約1.2倍とされています。この衝撃に耐えるため、足には3つのアーチがあり、圧が分散される構造になっています。また、足の指の動きによっても負担が和らぐ仕組みになっています。

このように、足には歩くためにとても大切な機能が備わっています。その機能を高めるためのストレッチをご紹介します。

### 足裏をほぐすマッサージ

①足の指の間に手の指を入れ、①、②足首を前後に伸ばす



②その状態のまま、足首を回す



③握りこぶしで足裏を上下にマッサージ



④雑巾をしぼるように両手で足をしぼる

### いつまでも足を大切に

①～④の動作を10回ずつ行ってみましょう。特に体を動かす前に行くと、けがや転倒の予防にもなり効果的です。



足を大切にしながら、いつまでも元気に歩ける体を目指しましょう。市で行っているトコトコ健幸マイレージにもぜひご参加ください。



☎健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

▲トコトコ健幸マイレージの詳細はこちら