



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

がん検診などの予約を受け付け中

対象者に受診券を郵送しています。手元に無い方は随時発行の申請を受け付けています。ぜひ受診しましょう。

☎直接・電話・FAX・電申



▲受診券発行はこちら

HPVワクチン定期接種

対象者のうち、中学1年女子の方へ予診票を郵送しました。同封の一覧に掲載の医療機関で接種できます。届かない場合はお問い合わせください。☎平成21年4月2日～26年4月1日生まれ的女子

◎詳細は市HP（Q HPVワクチン定期接種）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	7月の開催日	時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	3日（木）	午前10時～正午
うつ病ご家族	9日（水）	
強迫性障害	8日（火）	
発達障害	15日（火）	

精神保健専門相談 ☎ 要予約

☎7月15日（水）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

☎7月23日（水）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

各事業へのお申込みは電子申請が便利

★はトコトコ健康マイレージのポイント対象です。



ジュニアクッキング

☎7月2日（水）から ☎電申 ☎8月20日（水）午前10時～11時30分または午後1時30分～3時（複数申し込み不可） ☎10～18歳 ☎講話、調理実習 ☎700円

親子料理教室★ ☎7月2日（水）から ☎電申

☎8月6日（水）または7日（木）の午前10時～午後0時30分（複数申し込み不可） ☎小学生と保護者 ☎講話、調理実習 ☎小学生300円、保護者700円

異世代料理教室 ☎7月2日（水）から ☎電申

☎8月1日（金）午前10時～午後0時30分 ☎5歳以上の子どもとその祖父母 ☎講話、調理実習 ☎1組1,000円

親子でチャレンジ歯の教室★

☎7月3日（木）から ☎電申 ☎8月7日（木）午後1時30分～3時30分 ☎小学生と保護者 ☎講話、夏休みの自由研究に役立つ実験、歯みがき方法など

成人健康相談 ☎ 随時電話

相談名	7月の実施日	時間
健康相談	2日（水）、14日（月）	午前
	23日（水）	午後
歯科相談	15日（火）	午前
栄養相談	毎週木曜日	午前
理学療法士の相談	4日（金）、11日（金）、18日（金）	午前

健診結果相談会（個別相談）

☎月初 から ☎電話 ☎7月28日（月）午前10時～11時30分 ☎子どもと福祉の未来館 ☎個別相談、血管年齢測定
◎測定のみの方は直接会場へお越しください。

健幸ウォーキング教室★

☎月初 から ☎電話・☎電申 ☎7月19日（土）午前10時～正午 ☎20人（初回優先） ☎運動制限がない方 ☎講話、運動指導

失語症者のつどい

☎初参加の方は前日までに ☎電話 ☎7月10日（木）午前10時～11時30分 ☎失語症の方とその家族 ☎コミュニケーション練習、交流

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

妊婦サロン

☎7月4日（金）から ☎電申
☎7月24日（木）



両親学級

☎7月24日（木）から ☎電申
☎8月23日（土）

▲妊婦サロン・両親学級

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎7月3日（木）から

▶ ①②⑦…☎電申 ▶ ③…☎電話・☎電申
▶ ④⑤⑥…☎電話



▲事業一覧

①プレママクラス

☎8月22日（金）
◆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。

対象	8月の実施日
ごっくん期（令和7年2～3月）	18日（月）
もぐもぐ期（6年12～7年1月）	25日（月）
かみかみ期（6年9～10月）	27日（水）

☎栄養・歯科講話、デモンストレーション、試食など ☎500円（かみかみ期のみ）

③2歳児歯科健康教室

☎8月5日（水） ☎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

☎7月29日（火）
▶ 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

☎8月4日（月）午前

⑥歯科相談

☎7月29日（火）午前 ☎歯ブラシ



⑦離乳食と歯のおはなしサロン

☎7月31日（木）午前10時～11時 ☎5か月～1歳6か月 ☎狭山ヶ丘コミュニティセンター

健幸 ワンポイント

熱中症にご注意！

熱中症は、高温多湿な環境で、発汗による体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく、屋内でも容易に発症するため注意が必要です。予防方法について改めて確認しましょう。

≫ 熱中症予防のポイント

◆ エアコンの有効活用

冷たい空気は下に溜まりやすいためサーキュレーターなどを併用し、室内全体に循環

させる。また、温湿度計で室温をこまめに確認し、エアコン使用時の室温「28℃」を目安に、適切な温度を保つようにする。

◆ 暑い日は無理な外出を控える

天気予報を参考にし、外出の日時を検討する。外出する場合は、日傘や帽子を着用し、エアコンが効いた施設（クーリングシェルターなど）や暑さをしのげる場所などでこまめに休憩する。



◆ のどが渴いていなくても水分補給

飲料として摂取すべき目安は1日1.2L。水分の多い夏野菜や果物、みそ汁やゼリー

もおすすめ。熱中症かな？と思ったら、経口補水液を活用する。

◆ 生活リズムを整える

3食しっかりと食べ、十分な睡眠を取る生活を心がける。

≫ 暑さを乗り切るために

暑い日が今後も続いていくことが予想されます。普段から熱中症予防のポイントを実践し、夏を元気に過ごしましょう。



☎健康づくり支援課
☎ 2991-1813