



保健センター通信

・会場は保健センター(出張相談を除く)
・乳幼児向けは母子手帳を持参
・健康ガイドや市HPからも事業案内が確認できます



健康づくり支援課の事業

☎ 2991-1813

母親学級 申 3月1日(水)から電話・電申

◆マタニティクラス

申 3月21日(水)午前9時30分～11時30分 申 出産予定日が5月2日以降の妊婦(パートナーも可) 申 マタニティライフ、ママ友づくり、赤ちゃんのお世話体験 申 申し込み先着40人 申 上の子連れでの受講不可



◆歯科

申 3月24日(金)午後1時15分～3時15分 申 出産予定日が6月10日以降の妊婦 申 お口の健康について、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防 申 申し込み先着25人

乳幼児健康相談 申 3月1日(水)から電話

- ◆離乳食 申 3月13日(月)午前中
- ◆食事 申 3月22日(水)午前中
- ◆かみかみ期 申 3月17日(金)午前中
- ◆歯科 申 3月22日(水)午前中 申 歯ブラシ

離乳食教室 申 3月2日(木)から電話・電申

◆ごっくん期

申 4月6日(水)または24日(月)いずれも午前10時～11時15分 申 平成28年10・11月生まれの乳児と親 申 栄養士の講話、試食 申 申し込み先着30組

◆もぐもぐ期

申 4月20日(木)午前10時～11時30分 申 平成28年8・9月生まれの乳児(原則第1子)と親 申 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 申 申し込み先着35組

産後ママクッキング 申 3月1日(水)から電話・電申

申 3月9日(水)午前10時～午後0時30分 申 平成28年11・12月生まれの乳児と母親 申 産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食の講話、調理実習 申 申し込み先着25組 申 500円

2歳児歯科健康教室 申 3月1日(水)から電話・電申

申 4月6日(水)または19日(水)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) 申 平成26年9・10月生まれの幼児 申 歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 申 申し込み先着50人

子育てサロン「難聴の子と親の会」 申 不要

申 3月10日(金)午前10時～11時30分 申 難聴の乳幼児と親 申 参加者同士の交流会

子育てサロン「たんぽぽ」 申 不要

申 3月22日(水)午前10時～11時30分 申 体重2,000g未満で生まれた乳幼児と親 申 参加者同士の交流会



出張乳幼児健康相談 申 不要

申 身体計測、健康相談 申 車での来場不可

◆新所沢東まちづくりセンター

申 3月1日(水)午前9時30分～10時30分(受付)

◆小手指まちづくりセンター

申 3月15日(水)午前9時30分～10時30分(受付)

乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月・3歳児)

▶健康診査日の2週間前までに健診票を郵送▶転入などで受け取っていない場合は連絡▶日程は健康ガイドとろざわで確認

成人健康相談 申 3月1日(水)から電話

◆健康相談

申 3月1日(水)または15日(水)いずれも午前中 申 生活習慣病の予防や健診結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩み

◆歯科相談

申 毎週火曜日午前中 申 歯周病予防、入れ歯の手入れの方法

◆栄養相談

申 毎週木曜日午前中 申 生活習慣病の予防、バランスの良い食事

◆気になる血糖値相談

申 3月13日(月)または27日(月)いずれも午前中 申 血糖値が高めの方の食事、運動習慣の見直し

◆リハビリ相談

申 3月10日(金)または24日(金)いずれも午前中 申 ひざ・股関節・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリ



出張成人健康相談 申 不要

申 食事や運動の方法、健診結果の見方、血圧・体脂肪測定 申 車での来場不可

◆狭山ヶ丘コミュニティセンター

申 3月7日(水)午後1時30分～3時(受付)

◆山口まちづくりセンター

申 3月8日(木)午後1時30分～3時(受付)

ファミリー食育教室 申 3月1日(水)から電話

申 4月27日(水)午前10時～午後0時30分 申 1～18歳のお子さんの親 申 テーマお弁当作りのコツ 申 講話「旬の物を食べて健康に」、調理実習 申 申し込み先着15組(初参加優先) 申 500円

優しい健康食教室 申 3月1日(水)から電話

申 65歳以上の方 申 テーマ痛風予防の食事 申 講話「尿酸値を上げない食生活」、調理実習 申 申し込み先着36人(初参加優先) 申 500円



◆男性対象

申 4月12日(水)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

申 4月11日(火)午前9時30分～午後0時30分

ステキな大人の健康食教室 申 3月1日(水)から電話

申 4月19日(水)午前9時30分～午後0時30分 申 64歳以下の方 申 テーマ痛風予防の食事 申 講話「尿酸値を上げない食生活」、調理実習 申 申し込み先着36人(初参加優先) 申 500円

気軽にシェイプ運動教室 申 3月1日(水)から電話

申 3月10日(金)午前10時～11時10分 申 40～74歳で血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方 申 脂肪燃焼のための簡単な運動実技 申 申し込み先着20人

健康管理課の事業

☎ 2991-1811

結核検診(無料) 申 不要

申 3月6日(月)午後1時15分～2時 申 15歳以上で胸部エックス線検査の受診機会がない方、40歳以上で肺がん検診を未受診・受診予定がない方 申 ボタンや金具の付いていない上着で受診

B C G集団接種 申 不要

申 3月23日(水)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分(受付) 申 母子手帳、体温計、予診票 申 1歳に至るまでの方(標準接種期間は生後5～7カ月)

子どもの予防接種週間

申 3月1日(水)～7日(火)

母子手帳で未接種の予防接種を確認し、4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。期間中、土・日曜日でも予防接種を受けられる医療機関があります。市HP(Q乳幼児予防接種)でご確認ください。

麻しん風しん混合予防接種

申 第1期…生後12～24カ月(2歳の誕生日前日まで) ▶ 第2期…平成22年4月2日～23年4月1日生まれ(小学校就学前の1年間)

申 第2期対象の方は、3月31日(金)までに接種してください。協力医療機関は、市HP(Q乳幼児予防接種)でご確認ください。

◆こころの健康支援室からのお知らせ◆

▶うつ病・強迫性障害のつらい 申 不要

つらい	開催日	開催時間
うつ病夜の部	3月10日(金)	午後7時～8時30分
うつ病ご本人	3月13日(月)	
強迫性障害(精神科医師も参加)	3月14日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	3月15日(水)	

申 こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

▶「発達障害家族のつらい」の会場などを変更 発達障害家族のつらいのうち、未就学から18歳未満のグループは、4月から松原学園が担当し、会場がこども支援センター(こどもと福祉の未来館内/泉町)に変更となります。

申 松原学園 ☎ 2990-3488

健幸 ワンポイント

『スマート・ライフ・プロジェクト』

人生の最後まで、元気に健康で楽しく生活を送ることを目指す生活習慣病予防プロジェクト「スマート・ライフ・プロジェクト」。健康寿命を延ばすために3つのアクション1(プラスワン)を実践しましょう!

①適切な運動

大人の平均的な歩数は1日7,000歩ほど。目標とされる8,000～9,000歩には、あと1,000歩足りませんが、10分だけ長く歩くとプラス1,000歩に!自分に合った方法を選び、楽しみながらマイペースで行うことが、運動を継続させるコツです。



②適切な食生活

日本人は、1日280gの野菜を摂っていますが、目標の350gまであと70g!トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分。野菜メニューが不足しがちな朝食や昼食にもう1品野菜のおかずを加えてみましょう。

③禁煙

病気のリスクが減るだけでなく、食事がおいしく感じる、免疫機能が正常になる、肌がキレイになる、骨の健康が改善するなどの効果があります。

プラスワン! 健診・検診の受診

病気の早期発見は、早期の治療・回復につながります。早く気付くために「健診(特定健診など)」や「検診(がん検診など)」を受けましょう。

保健センターでは、健診受診後の食事や生活の見直しなどの相談ができます。ぜひご利用ください。

申 健康づくり支援課 ☎ 2991-1813