



# 保健センター通信

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



〒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

## 健康づくり支援課

☎2991-1813

### 母親学級 甲 月初から電話・電申

#### ◆栄養

☑2月28日(金)午前10時～午後0時30分 ☑出産予定日が4月11日以降の妊婦（パートナーも可）  
☑妊娠中の食生活（ランチ付）費600円 ☑申し込み先着20人 ☑上の子同伴の受講不可

#### ◆歯科

☑2月28日(金)午後1時15分～3時15分 ☑出産予定日が5月16日以降の妊婦 ☑お口の健康、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防 ☑申し込み先着25人

### 両親学級 甲 月初～2月7日(金)に電話・電申

☑2月22日(土)午前9時30分～正午 ☑出産予定日が4月5日以降の初産婦とパートナー ☑沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など ☑抽選24組



### 乳幼児健康相談 甲 月初から電話

- ◆離乳食のおはなし会 ☑2月12日(水)
- ◆乳幼児の食事相談 ☑2月21日(金)午前中
- ◆歯科 ☑2月12日(水)午前中 ☑歯ブラシ

### 出張乳幼児健康相談（出張） 甲 不要

- ☑身体計測、健康相談 ☑車での来場不可
- ◆所沢まちづくりセンター
- ☑2月14日(金)午前9時30分～10時30分（受付）
- ◆小手指公民館分館
- ☑2月27日(木)午前9時30分～10時30分（受付）

### 離乳食教室 甲 2月4日(火)から電話・電申

#### ◆ごっこん期

☑3月16日(月)午前10時～11時15分 ☑令和元年9・10月生まれの乳児と親 ☑栄養士の講話、試食 ☑申し込み先着30組

#### ◆もぐもぐ期

☑3月18日(水)午前10時～11時30分 ☑令和元年7・8月生まれの乳児と親（原則第1子） ☑栄養士、歯科衛生士の講話、試食 ☑申し込み先着35組

#### ◆かみかみ期料理教室

☑2月20日(木)午前10時～午後0時30分 ☑平成31年3・4月生まれの乳児と親 ☑おんぶを介した調理実習、講話 ☑申し込み先着25組 ☑費300円

### 2歳児歯科健康教室 甲 月初から電話・電申

☑3月5日(木)または16日(月)各日午後0時50分～1時10分（受付） ☑平成29年7～12月生まれの幼児 ☑歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 ☑各日申し込み先着50人



### 子育てサロン（イルカ） 甲 不要

☑2月14日(金)午前10時～11時30分 ☑妊婦 ☑参加者同士の交流会、簡単なストレッチ

### 離乳食と歯のおはなしサロン 甲 不要

☑2月6日(木)午前10時～11時 ☑すみれ児童館 ☑5カ月～1歳6カ月児と親 ☑栄養士・歯科衛生士の相談 ☑歯ブラシ ☑公共交通機関をご利用ください。

### 乳幼児健康診査

（4か月・10か月・1歳6か月・3歳児）  
▶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 ▶日程は健康ガイドで確認

### 成人健康相談 甲 月初から電話（健康・歯科・栄養相談は随時受付）

相談名	2月の実施日	時間
健康相談	5日(水)、26日(水)	午前
	12日(水)、19日(水)	午後
血糖値相談	10日(月)、17日(月)	午前
歯科相談	4日(火)	午前
栄養相談	6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)	午前
	リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防）	14日(金)、28日(金)

### 元気歯つらつ教室 甲 月初から電話

☑3月4日(水)・18日(水)午後1時30分～3時30分（全2回） ☑65歳以上の方 ☑口の機能向上に関する講話、口の体操、口を使ったゲームなど ☑申し込み先着20人

### トコロん運動教室 甲 2月5日(火)から電話

☑▶74歳以下…2月20日(木) ▶75歳以上…2月27日(木)各日午前10時～11時30分 ☑血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方 ☑ストレッチ、筋力トレーニング ☑各日申し込み先着30人（年度内1回のみ参加可）

## 健康管理課

☎2991-1811

### BCG集団接種 甲 不要

☑2月27日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分（受付） ☑1歳に至るまで（標準接種期間は生後5～7カ月） ☑母子手帳、体温計、予診票

### 成人用肺炎球菌ワクチン予防接種は3月31日(火)まで！

保健センターへの申し込みは不要です。市内協力医療機関（市報（Q成人用肺炎球菌））で予約の上、期限までに接種してください。市外で接種希望の方はお問い合わせください。



自己負担額5,460円（生活保護受給者は全額公費負担/受給証明書が必要） ☑平成31年4月2日～令和2年4月1日に65～100歳の5歳刻みの年齢になる方、100歳以上の方、60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫機能障害がある方（内部障害1級程度） ☑過去に肺炎球菌ワクチン（ポリサッカライド）を接種済みの方は対象外です。

### がん検診の受診期限は2月29日(土)！

期限直前は混み合い、予約が取れないこともあります。早めの予約をお願いします。なお、受診券の申し込みは締め切り済みです。  
対象検診 市内医療機関で受診する胃がん（内視鏡）・大腸がん・乳がん・前立腺がん・子宮頸がん検診 ☑所沢市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者対象の健康診査と同時受診する場合も、2月29日(土)が期限です。

### こころの健康支援室 ☎2991-1812

### 思春期メンタルヘルス講座 甲 前日までに直接・電話

☑2月26日(水)午後2時～4時 ☑学生のメンタルヘルスと教育と医療の協働 ☑国立精神・神経医療研究センター児童・予防精神医学研究部部長・住吉太幹さん ☑申し込み先着100人

### つどい 甲 不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	2月17日(月)	
うつ病ご家族（精神科医参加）	2月18日(火)	午前10時～正午
強迫性障害ご家族	2月21日(金)	
うつ病夜の部	2月21日(金)	午後7時～8時30分
自死遺族	2月 8日(土)	午後1時～5時
発達障害ご家族	2月19日(水)	午前10時～正午

## 健康ワンポイント

### 『つらい花粉症、なんとかしたい！』

日本人の4人に1人が発症するといわれている花粉症。原因となる花粉は、日本だけでも約60種類以上もあります。2月中旬～4月下旬はスギ、3月末～5月初旬はヒノキの花粉が原因になることが多くなります。2月から始まる花粉症シーズンに備えて、対策をおさらいしましょう！

#### 花粉症の症状

主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの鼻の症状と、目のかゆみ、涙、充血といった目の症状。花粉の種類によっては、のどや皮膚のかゆみ、咳や痰、下痢や食欲不振、微熱などの症状を引き起こすこともあります。



#### まずは日頃の対策を！

- ◆外出時はマスク・メガネを着ける  
花粉症用のマスクを着ければ、7～8割の花粉の侵入を防ぐことができます。目の粘膜に花粉が付かないように、メガネをかけることも効果的。
- ◆花粉が多い日の外出を控える  
次のような日は花粉が多く飛びます。
  - ▶気温が高く湿度が低い日
  - ▶風が強い日
  - ▶雨が降った日の翌日
  - ▶晴れた日の昼過ぎ
  - ▶晴れた日の日没ごろ
 テレビや新聞などで花粉情報を入手しましょう。環境省花粉観測システムでは、花粉の飛散状況を調べることができます。
- ◆室内に花粉を持ち込まない  
帰宅時は、衣服や髪に付いた花粉をよく払ってから室内に入りましょう。洗顔・うがいをして、鼻をかむことも忘れずに。
- ◆バランスのとれた食事  
栄養バランスのとれた食事が免疫力の向上につながります。

#### 治療することも検討しませんか？

薬による対処療法だけでなく、症状がひどい時は、「治療」も考えてみましょう。治療に時間はかかりますが、アレルギー症状を起こしにくくする免疫療法が注目されています。

保健センターでは、花粉症だけでなく、日頃の健康について電話相談や栄養相談などを受け付けています。お気軽にご相談ください。

☎健康づくり支援課 ☎2991-1813