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HPからも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）FAX 2995-1178

令和2年度健康ガイドところざわを配布

各家庭に配布します。3月31日㈫までに届かない場合は、お問い合わせください。
内乳幼児健診、健康教室、予防接種、がん検診（申し込みはがき付き）など
問保健医療課
☎2998-9385

健康づくり支援課
☎2991-1813

両親学級
申①月初～3月6日㈮②3月19日㈭～23日㈪にいずれも電話・電申
日①3月21日㈯②4月11日㈯各日午前９時30分～正午対出産予定日が①5月3日以降②5月24日以降の初産婦とパートナー内沐浴（もくよく）実習、パートナーとできる妊婦体操など定抽選24組

子育てサロン（イルカ）
申不要
日3月17日㈫午前10時～11時30分対妊婦内参加者同士の交流会、簡単なストレッチ

乳幼児健康相談
申月初から電話
◆離乳食のおはなし会日3月9日㈪
◆乳幼児の食事相談日3月23日㈪午前中
◆歯科日3月9日㈪午前中持歯ブラシ
◆身体計測・健康相談　申不要
①保健センター日3月3日㈫
②新所沢まちづくりセンター
日3月17日㈫各日午前９時30分～10時30分（受付）
◎②は車での来場不可

離乳食教室
申3月3日㈫から電話・電申
◆ごっくん期
日4月15日㈬または21日㈫各日午前10時～11時15分対令和元年10・11月生まれの乳児と親内栄養士の講話、試食定申し込み先着30組
◆もぐもぐ期
日4月9日㈭午前10時～11時30分対令和元年8・9月生まれの乳児と親内栄養士・歯科衛生士の講話、試食定申し込み先着35組
◆ぱくぱく期
日3月19日㈭午前10時～11時30分対平成30年12月～31年3月生まれの幼児と親内栄養士・歯科衛生士の講話、試食定申し込み先着30組

産後ママクッキング
申3月3日㈫から電話・電申
日3月13日㈮午前10時～午後0時30分対令和元年11・12月生まれの乳児と母親内講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、調理実習定申し込み先着25組費600円

2歳児歯科健康教室
申月初から電話・電申
日4月6日㈪または23日㈭各日午後0時50分～1時10分（受付）対平成29年8月～30年1月生まれの幼児内歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談定各日申し込み先着50人

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
申月初から電話（健康・歯科・栄養相談は随時受付）

相談名	3月の実施日	時間
健康相談	4日㈬、25日㈬	午前
	11日㈬、18日㈬	午後
血糖値相談	9日㈪、23日㈪	午前
歯科相談	3日㈫	午前
栄養相談	5日㈭、12日㈭、19日㈭、26日㈭	午前
リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防）	13日㈮	午前

健康食教室
申3月3日㈫から電話
テーマ時短・簡単レシピで健康アップ内講話、調理実習定申し込み先着36人費600円
◆優しい健康食教室
日4月7日㈫（女性対象）・8日㈬（男性対象）各日午前9時30分～午後0時30分対65歳以上の方（年度内５回まで）

◆ステキな大人の健康食教室
日4月14日㈫午前9時30分～午後0時30分対64歳以下の方（初参加優先）

ファミリー食育教室
申3月3日㈫から電話
日4月23日㈭午前10時～午後0時30分対1～18歳の子どもの親内講話「時間栄養学で食生活を見直そう！」、調理実習定申し込み先着15組（初参加優先）費600円

健康管理課
☎2991-1811

入園・入学前に予防接種を済ませましょう！
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。未接種の予防接種は母子手帳で確認できます。期間中、土・日曜も接種できる医療機関があります。市HP（🔍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
対▶第1期…生後12～24カ月（2歳の誕生日前日まで）▶第2期…平成25年4月2日～26年4月1日生まれ（小学校就学前の1年間）
◎第2期対象者は、3月31日㈫までに接種してください。協力医療機関は、市HP（🔍MR）でご確認ください。

結核検診（無料）
申不要
日3月6日㈮午前9時30分～10時30分対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◎検診バスで実施。ボタンや金具のない上着で受診。結果は後日郵送

BCG集団接種
申不要
日3月26日㈭午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分（受付）対1歳に至るまで（標準接種期間は生後5～7カ月）持母子手帳、体温計、予診票

こころの健康支援室
☎2991-1812

つどい
申不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	3月16日㈪	午前10時～正午
うつ病ご家族	3月18日㈬	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	3月17日㈫	
発達障害ご家族	3月23日㈪	
うつ病夜の部	3月13日㈮	午後7時～8時30分

健幸ワンポイント

『子どもの事故予防』

日々成長する赤ちゃん。今までできなかった動作が、ある日突然できるようになるため、予想もつかない事故につながることも。日常生活の中でできる工夫や対策で事故を防ぎましょう。

ベッドやソファからの転落に注意

子どもは寝ている間も、寝返りをしたり動き回ったりして、ソファや椅子などから落ちる場合があります。できるだけベビーベッドに寝かせ、子ども用のハイチェアは安全ベルトを締めましょう。

やけどの事故　「すぐ冷やす」が大切

子どものやけどは、電気ケトルやポット、炊飯器などの家電製品、また、味噌汁、スープなどの熱い汁物による事故が多く見られます。電気ケトルなどは必ずロックし、子どもの手の届かない場所に置きましょう。

やけどをしてしまったときは、「すぐに冷やす」ことが大切です。やけどをしている部位を流水でしっかり冷やしてください。服を着ている場合は、その上から保冷剤などで冷やしましょう。

10cm の水にも注意！水回りの事故

小さな子どもは、浴槽・バケツ・洗面器などにたまったわずか 10cm の深さの水でも溺れてしまいます。使用後は浴槽の水を抜き、浴室の扉の高い位置に鍵を付けると安心です。また、子どもを１人にしないように注意しましょう。

保健センターでは、電話相談や乳幼児健康相談を行っています。お気軽にご相談ください。
問健康づくり支援課☎ 2991-1813