



# 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  
・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



〒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

**!** 新型コロナウイルス感染拡大の影響で、内容変更の場合があります。市HPや各問い合わせ先で最新情報をご確認ください（掲載情報は12月21日時点のものです）。

## 健康づくり支援課

☎2991-1813

中止になったイベントをお知らせします。かつこ内は当初の開催予定日です。

- ◆出張乳幼児健康相談
  - ▶富岡まちづくりセンター（1月13日(水)）
  - ▶新所沢まちづくりセンター（1月29日(金)）
- ◆子育てサロン（ひばりっこ）（1月27日(水)）
- ◆妊婦サロン（イルカ）（1月28日(木)）
- ◆優しい健康食教室
  - ▶男性対象（2月2日(水)）
  - ▶女性対象（2月3日(木)）
- ◆ファミリー食育教室（2月18日(木)）

**両親学級** ☎1月15日(金)～19日(水)に電話・電申

☎①2月13日(土)②2月25日(木)午前9時30分～11時☎出産予定日が①3月28日以降②4月9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☎各日抽選12組

**乳幼児健康相談** ☎1月5日(水)から電話

- ◆離乳食のおはなし会☎1月18日(月)
- ◆乳幼児の食事相談☎1月22日(金)午前中
- ◆歯科相談☎1月18日(月)午前中☎歯ブラシ

**離乳食教室** ☎1月6日(水)から電話

- ◆ごっこん期
  - ☎2月15日(月)または22日(月)午前10時～11時10分☎令和2年8・9月生まれの乳児と親☎栄養士の講話☎各日申し込み先着15組
- ◆もぐもぐ期
  - ☎2月19日(金)午前10時～11時10分☎令和2年6・7月生まれの乳児と親☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食☎申し込み先着15組
- ◆ぱくぱく期
  - ☎1月20日(水)午前10時～11時10分☎令和元年10月～2年1月生まれの幼児と親☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食☎申し込み先着15組



**産後ママクッキング** ☎1月5日(水)から電話

☎1月26日(水)午前10時～11時☎令和2年9・10月生まれの乳児と母親☎講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、試食☎申し込み先着15組



**2歳児歯科健康教室** ☎1月5日(水)から電話・電申

☎2月3日(水)または18日(水)午後0時45分～1時15分（受付）☎平成30年6～11月生まれの幼児☎歯科診察、歯磨き指導、栄養・育児相談☎各日申し込み先着25人

**乳幼児健康診査**

（4か月・10か月・1歳6か月・3歳児）  
▶健康ガイドとは日程が異なるため、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

**あなたの知らない"あぶら"のひみつ** ☎1月6日(水)から電話

☎2月24日(水)午前10時30分～11時30分☎講話「見えないあぶら、あぶらのとり方、あぶらの秘密」☎申し込み先着20人

**成人健康相談** ☎随時電話

相談名	1月の実施日	時間
健康相談	6日(水)、27日(水)	午前
	13日(水)、20日(水)	午後
血糖値相談	18日(月)、25日(月)	午前
歯科相談	12日(水)	午前
栄養相談	7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)	午前
リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	15日(金)、29日(金) ◎来所が難しい方はご相談ください	午前

**健診結果の見かたセミナー★** ☎1月6日(水)から電話

☎1月22日(金)午前9時30分～10時15分、午前10時45分～11時30分☎実施日の1年以内に特定健診（相当する検査も可）を受診した方☎健診結果の見方、保健師の生活習慣病予防の講話☎健診結果☎各回申し込み先着20人

**ステキな大人の健康食教室** ☎1月5日(水)から電話

☎2月9日(水)午前9時30分～11時☎64歳以下の方☎講話「健康に役立つ減塩のコツ！～減塩のワザ教えます～」、試食☎申し込み先着20人（初参加優先）

**郷土料理講習会** ☎1月5日(水)から電話

☎2月25日(水)午前10時～11時15分☎講話「日本の郷土料理にふれてみよう」、試食☎申し込み先着20人（初参加優先）

**感染症に負けない食事と運動講座** ☎1月5日(水)から電話

☎1月21日(木)午前10時～11時30分☎講話「感染症に負けない食事と運動」、理学療法士によるストレッチ☎筆記用具、タオル、内履き、飲み物☎申し込み先着20人

## 健康管理課

☎2991-1811

**がん検診の申込は1月30日(土)まで（胃がん内視鏡、大腸・乳・子宮頸がん）**

胃がんは日本人に多く、男性がかかるがん1位です。大腸・乳がんは働く世代、子宮頸がんは20・30代の女性に増えています。ご自身はもちろん、大切なご家族にもお勧めください。

**【1～3月実施分は中止】BCG集団接種**

中止分は市内協力医療機関などでの個別接種に切り替えます。対象者には通知を発送しましたので、1歳に至るまでに接種してください。（標準接種期間は生後5～7カ月）

**こころの健康支援室** ☎2991-1812

**統合失調症講座** ☎前日までに直接・電話

☎①2月4日(水)「患者さんから学ぶ統合失調症」②2月10日(水)「当事者と家族と支援者で目指す回復」③2月17日(水)「精神障害者の就労～働くことのツボ・コツ～」各日午後2時～4時☎①横浜相原病院医師・吉田勝明さん②所沢市アウトリーチ支援チーム職員③就労移行支援事業所ウェルビー航空公園駅前センター・本村綾さん☎①どなたでも②③統合失調症を治療中の本人・家族、支援者☎各日申し込み先着50人

**精神保健専門相談** ☎随時電話

☎1月19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** ☎随時電話

☎1月28日(水)午後1時～4時☎市内在住・在学の高校生と保護者☎精神科医の相談

**つどい** ☎不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	1月7日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族	1月12日(水)	
強迫性障害ご家族	1月13日(水)	
発達障害ご家族	1月20日(水)	
うつ病夜の部	1月15日(金)	午後7時～8時30分

## 健幸ワンポイント

「できること」から健康づくりをスタート!

コロナ禍で家で過ごすことが増え、「間食が多くなった」「運動が面倒」「体が重い」と感じている人も多いのでは? 年末年始は、ついつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしがち。新しい年を健康に過ごすために、「できること」から始めてみましょう。



### 》今の自分を知る

現状を知ることから始めてみませんか?  
▶体重を減らしたい方…毎日体重を量る  
▶運動不足かな?と感じている方…歩数計をつけて歩数をチェックする  
すぐに分からなくても、計測を続けると自分の状態が見えてきます。さらに体重や歩数などの数値を記録することで、変化が見えやすくなります。

### 》小さな目標から

何事も無理をし過ぎると長続きしないもの。大きな目標ではなく、小さな目標を立てることがポイントです。ちりも積もれば、と言うように、継続は大きな力になります。  
▶体重…現状維持も立派な目標。減量はリバウンドしないよう、月に1～2kg程に  
▶歩数…まずはプラス1000歩から。10分＝約1000歩なので、片道5分の目的地までの往復で達成できます

### 》つまづいても大丈夫!

うまくいかず、中断することがあっても、また再開すれば大丈夫。食べ過ぎた日があっても、1週間の中で控える日を作って調整できます。悪天候で歩けない日は、室内でラジオ体操やストレッチを行い、天候が回復したらまた歩きましょう。無理せずに続けられる健康づくりには、歩数グラフで運動量の変化を見られる「トコトコ健幸マイレージ」がおすすめ。  
☎詳細は市HPをご覧ください。



▲市HP

今年は、「トコトコ健幸マイレージ」を始め「毎日体重計に乗る」など、健康づくりの目標を1つ、決めてみませんか?

☎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。