



保健センター通信

〒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

・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☎をご覧ください



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☎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4月20日時点のものです）。

健康づくり支援課

☎2991-1813

両親学級 ☎5月13日（木）～17日（月）に電話・☎☎
☎①6月18日（金）②6月26日（土）午前9時30分～11時☎出産予定日が①7月31日以降②8月8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 ☎5月6日（木）から電話
◆離乳食のおはなし会☎5月24日（月）
◆乳幼児の食事相談☎5月31日（月）午前中
◆歯科相談☎5月24日（月）午前中☎歯ブラシ
◆身体計測・相談会☎5月27日（木）午前中☎母子手帳、バスタオル

離乳食教室 ☎5月7日（金）から電話・☎☎
◆ごっこん期
☎6月16日（木）または28日（月）午前10時～11時15分☎令和2年12月・3年1月生まれの乳児と親☎栄養士の講話☎申し込み先着20組
◆もぐもぐ期
☎6月21日（月）午前10時～11時30分☎令和2年10・11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20組
◆ぱくぱく期
☎5月26日（木）午前10時～11時30分☎令和2年2～5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 ☎5月6日（木）から電話・☎☎
☎5月28日（金）午前10時～11時30分☎令和3年1・2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20組☎ベビーカー

2歳児歯科健康教室 ☎5月6日（木）から電話・☎☎
☎6月14日（月）または28日（月）午後0時45分～1時15分（受付）☎平成30年10月～31年3月生まれの幼児☎歯科診察、歯磨き指導、エプロンシアター、栄養・育児相談☎各日申し込み先着25人

子育てサロン（イルカ） ☎5月6日（木）から電話
☎5月17日（月）午前10時～11時☎妊婦☎参加者同士の交流会☎申し込み先着10人

離乳食と歯のおはなしサロン ☎5月6日（木）から電話
☎5月20日（木）午前10時～11時☎狭山ヶ丘コミュニティセンター☎5か月～1歳6か月児と親☎離乳食と歯の相談☎申し込み先着16組

乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児（個別）
場市内協力医療機関
◆1歳6か月・3歳児（集団）
場保健センター
▶集団の日程は市☎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

☎5月7日（金）から電話

☎6月14日（月）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」、食生活の見直し☎申し込み先着20人

成人健康相談 ☎随時電話

相談名	5月の実施日	時間
健康相談	26日（水）	午前
	12日（水）、19日（水）	午後
血糖値相談	10日（月）、24日（月）	午前
歯科相談	25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・関節痛予防など）	14日（金）、28日（金） ◎来所が難しい方はご相談ください。	午前

リハビリ教室 ☎随時電話（要事前相談）

☎毎週金曜午後1時30分～2時45分または3時～4時15分（3～6カ月）
☎▶64歳以下▶脳血管疾患などの障害のため日常生活に支障がある▶退院後原則1年以内☎社会参加を目指す個別訓練、生活指導など☎6名◎送迎は応相談です。



ステキな大人の健康食教室★ ☎5月6日（木）から電話
☎6月15日（火）午前10時～11時30分☎64歳以下の方☎講話「丈夫な骨を作る健骨食」、試食☎申し込み先着25人（初参加優先）

ファミリー食育教室 ☎5月6日（木）から電話
☎6月23日（火）午前10時～11時30分☎1～18歳の子どもの親☎講話「よく噛んで食べるといいこといっぱい『噛んで味わう旬の野菜』」、試食☎申し込み先着15組（初参加優先）

成人歯科健康教室★ ☎5月6日（木）から電話
☎6月24日（木）午後1時30分～3時☎講話「免疫力を高める口腔ケア」、歯科相談、効果的な歯磨きなど☎申し込み先着15人

健康管理課

☎2991-1811

がん集団検診申し込みは6月15日（火）まで

☎直接・☎☎・健康ガイド付属のはがきで申し込み☎胃（バリウム検査）・肺がん検診◎骨粗しょう症・成人歯科検診は5月31日（月）まで

成人用肺炎球菌ワクチン予防接種

対象者に案内を郵送しました。接種希望者は協力医療機関で接種してください。届かない場合はお問い合わせください。

助成期限令和4年3月31日（木）自己負担額5,460円☎3年4月2日～4年4月1日に▶65～100歳の5歳刻みの年齢になる方▶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（障害認定1級程度）◎生活保護受給者は全額公費負担（受給証明書が必要）/過去に自治体の助成や自費で同ワクチン（ポリサッカライド）を接種したことがある方は対象外

日本脳炎ワクチン供給不足のお知らせ

一時的に製造停止のため、同ワクチンが不足しています。4回接種のうち、1期の2回を優先に接種しますので、2期対象者（9～13歳未満）への予診票の送付を当面差し控えます。

☎☎☎**こころの健康支援室** ☎2991-1812

精神保健専門相談 ☎随時電話

☎5月18日（火）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

☎5月27日（木）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	5月12日（水）	午前10時～正午
うつ病ご家族（精神科医参加）	5月6日（木）	
強迫性障害ご家族	5月11日（火）	
発達障害ご家族	5月19日（水）	

健幸ワンポイント



感染症に負けない免疫力アップの食事

感染症予防のために、手洗いやマスクの着用はもちろん大切ですが、今こそ気を使いたいのが食事と栄養。体の免疫機能を働かせるには、5大栄養素（炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル）をバランスよく取ることが大切です。さまざまな食品を組み合わせ、必要な栄養素をまんべんなく取り入れるようにしましょう。



▶▶ 特に重要な栄養素の取り方

免疫細胞そのものをつくる「タンパク質」、皮膚や粘膜の健康維持を助ける「ビタミンA」、免疫細胞の調節に重要な役割を果たす「ビタミンD」は、積極的に取りたい栄養素。

- ▶ タンパク質…肉や魚、卵、乳製品など
- ▶ ビタミンA…ホウレンソウやニンジンなどの緑黄色野菜、レバーなど
- ▶ ビタミンD…銀ザケやサバなどの魚類、キクラゲやマイタケなど

ビタミンDは食品からだけでなく、太陽の光を浴びることで体内に生成されます。他にも、みそや納豆などの発酵食品、乳酸菌を含むヨーグルトなどもおすすめ。不足すると免疫力の低下を招く亜鉛は、カキやレバー、卵などに多く含まれています。

▶▶ 簡単に1日の摂取量が分かる方法

次に気になるのが、どのくらいの量を食べたらいいかということ。そんな時は「手ばかり法」が簡単で便利。タンパク質を含む食材は、毎食手のひらにのる量を。野菜・海藻・きのこ類は毎食、生の状態なら合わせて両手一杯、加熱した場合は片手一杯が目安になります。



新型コロナウイルス感染症の収束には、まだまだ時間がかかりそうです。免疫力を高める食生活を心掛け、感染症に負けない体を作っていきましょう。

☎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。