



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（一部を除く）
・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



健康づくり支援課

☎2991-1813

両親学級 甲9月14日(木)～19日(火)に電甲

☎10月28日(土)午前9時30分～11時30分
☎出産予定日が11月26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
☎申し込み先着24組



乳幼児健康相談 甲9月4日(月)から電話

- ◆離乳食のおはなし会☎9月20日(火)
- ◆乳幼児の食事相談☎9月27日(火)午前
- ◆歯科相談☎9月20日(火)午前☎歯ブラシ

離乳食教室 甲9月5日(火)から電話・電甲

- ◆ごっくん期
☎10月3日(火)または17日(火)各日午前10時～11時15分
☎令和5年4・5月生まれの乳児と親
☎栄養士の講話☎各日申し込み先着20組
- ◆もぐもぐ期
☎10月20日(金)午前10時～11時30分
☎令和5年2・3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
☎9月29日(金)午前10時～11時30分
☎令和4年6月9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20組

産後ママクッキング 甲9月4日(月)から電話・電甲

☎9月26日(火)午前10時～午後0時30分
☎令和5年5・6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」、調理実習☎申し込み先着24組
☎600円☎ベビーカー



2歳児歯科健康教室 甲9月4日(月)から電話・電甲

☎10月5日(木)午後0時45分～1時15分（受付）
☎令和3年2月～3年7月生まれの幼児
☎歯科診察、フッ素物塗布、エプロンシアター、歯磨き指導、栄養・育児相談☎申し込み先着30人



ファミリー食育教室★ 甲9月4日(月)から電甲

☎10月19日(木)午前10時～午後0時30分
☎1～18歳の子の親
☎講話「簡単！美味しい！毎日のお弁当」、調理実習☎申し込み先着15組
☎(初参加優先) ☎600円

妊婦サロン（イルカ） 甲月初から電話

☎9月25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

乳幼児健康診査

- ◆4カ月・10カ月児（個別）
場市内協力医療機関
- ◆1歳6カ月・3歳児（集団）
場保健センター
▶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▶日程は市HPで確認

妊婦と子育てママのための健幸スマイルスタジオ（オンライン）

☎オンライン（Zoom）による運動、相談、交流教室
☎専用サイトから申し込み
☎詳細は公式HPをご覧ください。



成人健康相談 甲随時電話

相談名	9月の実施日	時間	
健康相談	6日(火)	午前	
	27日(水)	午後	
血糖値相談	25日(月)	午前	
歯科相談	26日(火)	午前	
栄養相談	7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)	午前	
	理学療法士の相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	1日(金)、8日(金)、15日(金)	午前

ステキな大人の健康食教室★ 甲9月4日(月)から電甲

☎10月14日(土)午前10時～午後0時30分
☎64歳以下の方
☎講話「旬野菜で快腸レシピ～所沢産野菜たっぷりおかず～」、調理実習☎申し込み先着24人
☎(初参加優先) ☎エプロン、三角巾、手拭きタオル☎600円



楽しく健康食教室（後期） 甲9月4日(月)から電話

☎10月11日(水)、11月7日(火)、12月22日(金)、1月10日(水)、2月6日(火)各日午前10時～午後0時30分
☎65～79歳の方
☎講話、調理実習☎申し込み先着24人
☎エプロン、三角巾、手拭きタオル☎各回500円



健康管理課

☎2991-1811

妊娠を希望する方の風しん予防接種

接種費用の一部助成を行っています。（上限額3,000円）
☎抗体検査で抗体価が低いと判定され、令和5年4月以降に接種をした次のいずれかの方
①妊娠を希望する16～49歳の女性
②①の同居者
③低抗体と判定された妊婦の同居者
甲令和6年3月31日(日)までに申請書を同課に直接・郵送（直接持参は3月29日(金)まで）
☉申請書は市HP（Q風しん助成）で入手できます。

結核検診の申し込みは9月1日(金)から！

甲9月29日(金)までに直接・電話・電甲
☎11月1日(火)午前9時30分～10時30分
☎15歳以上で胸部エックス線検査の受診機会がない方
☎申し込み先着90人
☉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

がん検診（検診バス）の申し込みは10月5日(木)まで

甲直接・電甲・健康ガイド付属のはがきで申し込み
☎11月5日(日)午前☎40歳以上の方（子宮頸は20歳以上）
☎乳がん、子宮頸がん、大腸がん
☉申し込み多数の場合は抽選

こころの健康支援室 ☎2991-1812

こころの健康講座 甲直接・電甲

☎10月5日(木)午後2時30分～4時30分
☎講話「発達障害への理解と対応～特性を知り、長所を生かす～」
☎脳神経研究所 理事長・加藤進昌さん☎申し込み先着50人

精神保健専門相談 甲要予約

☎9月19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 甲要予約

☎9月28日(木)午後1時～4時
☎市内在住・在学の高中生と保護者
☎精神科医の相談

つどい 甲不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人	9月6日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族（精神科医参加）	9月7日(木)	
強迫性障害ご家族	9月5日(火)	
発達障害ご家族	9月19日(火)	

健幸ワンポイント

最近よく聞く「腸活」ってなに？



腸活とは、腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整えることです。便秘解消やダイエット、美肌、精神安定、免疫力アップなど、さまざまな効果が期待できます。

3つの腸活ポイント

◆食事編

善玉菌を増やす発酵食品（みそ、キムチ、納豆、チーズ、ヨーグルトなど）や、便通を良くする食物繊維が多い食品（海藻類、こんにゃく、大豆製品、キノコ類など）を積極的に摂取しましょう。朝食もしっかりとると、腸のぜん動運動が活発になります。また、水分も一緒に取ると便秘解消に効果的です。

◆運動編

日常的に散歩やウォーキングなどの軽めの運動をすることで腸のぜん動運動が活発になります。腸の流れに沿ってお腹をマッサージしたり、腸に刺激を与えるストレッチもおすすです。



▲おなかひねりストレッチ



▲両ひざを抱えるストレッチ

▶市HP（Q簡単にできる運動）でも運動例を紹介しています。



◆睡眠編

幸せホルモンと呼ばれるセロトニンは腸内で作られており、毎朝同じ時間に起床し朝日を浴びることで増加します。また、良質な睡眠で副交感神経が優位に働くと腸の動きはより活発になります。就寝前の飲酒や喫煙、スマホなどのブルーライトは避け、規則正しい生活習慣を心がけましょう。また、朝コップ1杯の白湯を飲むと腸の活動スイッチが入り、腸内時計が整うのでおすすです。



☎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。