



保健センター通信

・会場は保健センター（出張相談除く）
 ・乳幼児向けは母子健康手帳を持参
 ・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）☎2995-1178

健康づくり支援課

☎2991-1813

母親学級 申★7月9日(月)までに電話・電申

◆マタニティクラス

☎7月30日(月)午前9時30分～11時30分 対 出産予定日が9月11日以降の妊婦（パートナーも可）
 内 マタニティライフ、ママ友づくり、赤ちゃんのお世話体験 定 申し込み先着40人 ◎ 上の子同伴の受講不可

◆歯科 申★電話・電申

☎7月24日(火)午後1時15分～3時15分 対 出産予定日が10月10日以降の妊婦 内 お口の健康、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防 定 申し込み先着25人

両親学級 申★7月6日(金)までに電話・電申

☎7月28日(土)午前9時30分～正午 対 出産予定日が9月9日以降の初産婦とパートナー 内 沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操 定 抽選24組



乳幼児健康相談 申★電話

- ◆離乳食のおはなし会 ☎7月23日(月)
- ◆乳幼児の食事相談 ☎7月24日(火)午前中
- ◆歯科 ☎7月23日(月)午前中 持 歯ブラシ

離乳食教室 申7月5日(木)から電話・電申

◆ごっこん期

☎8月6日(月)または27日(月)午前10時～11時15分 対 平成30年2・3月生まれの乳児と親 内 栄養士の講話、試食 定 各日申し込み先着30組

◆もぐもぐ期

☎8月24日(金)午前10時～11時30分 対 平成29年12月～30年1月生まれの乳児（原則第1子）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

☎7月26日(木)午前10時～11時30分 対 平成29年4～7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★電話・電申

☎7月12日(木)午前10時～午後0時30分 対 平成30年3・4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 500円 持 ベビーカー

親子料理教室 申★電話

☎8月1日(水)または2日(木)午前10時～午後0時30分 対 小学生と保護者 内 講話「地場産野菜料理・地場産野菜をおいしく!」、調理実習 定 申し込み先着15組（初参加優先） 費 大人500円、子ども200円



異世代料理教室 申★電話

☎8月9日(木)午前10時～午後0時30分 対 5歳以上の子どもと祖母または祖父 内 講話「ちりめんモンスターを探そう! 海の幸をおいしくクッキング」、調理実習 定 申し込み先着15組（初参加優先） 費 大人500円、子ども200円

2歳児歯科健康教室 申★電話・電申

☎8月3日(金)または23日(木)午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成28年1・2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



親子むし歯予防教室 申★電話

☎8月10日(金)午後1時30分～3時30分 対 小学生と保護者 内 講話「親子でむし歯ゼロ大作戦」、夏休みの自由研究に役立つ実験、おやつを試食、歯磨き実習 定 申し込み先着15組



子育てサロン 申不要

◆イルカ

☎7月25日(水)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

◆ひまわり

☎7月27日(金)午前10時～11時30分 対 子育ての子どもと親 内 参加者同士の交流会

出張乳幼児健康相談 申不要

内 身体計測、健康相談 ◎ 車での来場不可

◆山口まちづくりセンター

☎7月13日(金)午前9時30分～10時30分（受付）

◆松井まちづくりセンター

☎7月24日(火)午前9時30分～10時30分（受付）

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★電話（健康・歯科・栄養相談は随時受付）

相談名	7月の実施日	時間
健康相談	4日(水)、25日(水)	午前
	11日(水)、18日(水)	午後
血糖値相談	9日(月)、23日(月)	午前
歯科相談	12日(木)	午前
栄養相談	5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)	午前
リハビリ相談（膝・腰痛予防など）	13日(金)、27日(金)	午前

気軽にシェイプ運動教室 申★電話

☎7月19日(木)午前10時～11時10分 場 新所沢まちづくりセンター 対 20～74歳で血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方 内 脂肪燃焼のための簡単な運動実技 定 申し込み先着20人

健診結果説明会 申★電話・電申

☎7月13日(金)午前9時15分～10時15分、10時30分～11時30分 対 実施日前1年以内に健診（相当する検査も可）を受診した方 内 保健師の講話「健診結果の見方、生活習慣病予防」 持 健診結果 定 各回申し込み先着45人



健康管理課

☎2991-1811

結核検診（無料） 申不要

☎7月31日(火)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。ボタンや金具のついていない上着で受診。結果は後日郵送。

BCG集団接種 申不要

☎7月26日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分（受付） 持 母子健康手帳、体温計、予診票 対 1歳に至るまで（標準接種期間は生後5～7カ月）

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（精神科医師も参加）	7月24日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	7月18日(水)	
強迫性障害	7月23日(月)	
うつ病夜の部	7月20日(金)	午後7時～8時30分
発達障害家族	7月17日(火)	午前10時～正午

健幸 ワンポイント

『熱中症予防のポイント』

熱中症ってなに？

高温多湿な環境で体に熱がたまったり、汗を出して体温を下げるができず、体温が上がったままとなり、臓器が正常に働けなくなる状態です。特に、子どもや高齢者、朝食抜き、寝不足、体調不良のときは、症状が重くなる傾向があります。



日常の6つの予防ポイント

- ① 上手にエアコンを使う
暑い日は我慢せずにエアコンを使い、室内を涼しくしましょう。特に高齢者は、温度に対する感覚が弱くなりがちなので要注意です。温度計・湿度計で確認しましょう
- ② 暑くなる日は要注意
暑い日は無理な外出を控えましょう
- ③ 水分は小まめに補給
喉が渇く前に、意識して水分を補給しましょう。たとえば、30分に1回など、定期的な水分補給の目安を決めるのもオススメです
- ④ 「おかしい!？」と思ったら病院へ
日頃の体調変化に気を付けて過ごしましょう。体調に異変を感じたら、早めに病院へ行きましょう
- ⑤ 食事で予防
カリウム（野菜・果物）、ビタミンB₁（豚肉・うなぎなど）、クエン酸（酢・柑橘類）を取り、暑さに負けない体にしましょう
- ⑥ 周りの人にも気配りを
家族や周囲の方の体調にも気を配り、お互いに熱中症予防を意識して過ごしましょう

温度と湿度をチェックしよう!



運動時のポイント

- ▶ 通気性の良い服を着て、帽子をかぶる
- ▶ 休憩は30分に1回
- ▶ 短時間や気温が高くなくても、油断しない



問 健康づくり支援課 ☎2991-1813