



# 保健センター通信

・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



〒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

### 乳幼児健康相談 ☎5月9日(火)から電話

◆離乳食のおはなし会

☎5月29日(月)

◆乳幼児の食事相談

☎5月26日(金)午前中

◆歯科相談

☎5月29日(月)午前中 ☎歯ブラシ



### 離乳食教室 ☎5月9日(火)から電話・☎電

◆ごっくん期

☎6月5日(月)または23日(金)午前10時～11時15分 ☎令和4年12月・5年1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

☎6月20日(火)午前10時～11時30分 ☎令和4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 ☎各日申し込み先着20組

◆ぱくぱく期

☎5月30日(火)午前10時～11時30分 ☎令和4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20組

### 産後ママクッキング ☎5月8日(月)から電話・☎電

☎5月31日(火)午前10時～午後0時30分 ☎令和5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」、調理実習・試食 ☎申し込み先着24組 ☎ベビーカー、エプロン、三角巾、手拭きタオル ☎600円



### 2歳児歯科健康教室 ☎5月8日(月)から電話・☎電

☎6月9日(金)午後0時45分～1時15分(受付) ☎令和2年10～3年3月生まれの幼児 ☎歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、エプロンシッター、栄養・育児相談 ☎申し込み先着30人



### 妊婦サロン（イルカ）☎月初から電話

☎5月22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9日(火)から電話

☎5月22日(月)午前10時～11時 ☎狭山ヶ丘コミュニティセンター ☎5カ月～1歳6カ月児と親 ☎申し込み先着20組 ☎離乳食と歯の相談

### 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



### 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	10日(火)	午前
	24日(火)	午後
血糖値相談	15日(月)	午前
歯科相談	30日(火)	午前
栄養相談	11日(木)、18日(木)、25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）	12日(金)、19日(金) ◎来所困難な方は要相談	午前

### ステキな大人の健康食教室★ ☎5月8日(月)から電話・☎電

☎6月13日(火)午前10時～午後0時30分 ☎64歳以下の方 ☎講話「組み合わせバランスご飯～そうざい活用術～」、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

### ファミリー食育教室★ ☎5月8日(月)から電話・☎電

☎6月28日(火)午前10時～午後0時30分 ☎1～18歳の子の親 ☎講話「よく噛んで良いこといっぱい！～ゆっくり食べて肥満予防～」、調理実習 ☎申し込み先着15組（初参加優先） ☎エプロン、三角巾、手拭きタオル ☎600円

### 成人歯科健康教室★ ☎5月8日(月)から電話

☎6月29日(水)午後1時30分～3時30分 ☎講話「その症状、ブラキシズムが原因かも?」、歯科相談、ブラッシング方法など ☎申し込み先着20人



### 脊髄小脳変性症者のつどい ☎要予約

☎6月7日(火)午後1時30分～3時 ☎当事者とご家族 ☎情報交換、簡単な体操

### 健康づくり教室（膝関節痛編） ☎5月2日(火)から電話

☎6月2日(金)・16日(金)午後1時30分～3時30分 ☎74歳以下で腰痛がある方、膝痛があり、活動の制限がある方 ☎講話、運動指導 ☎申し込み先着5人

### からだ改善！健康応援講座★ ☎月初から電話・☎電

☎5月24日(水)・30日(火)・6月23日(金)午後2時～3時30分（全3回） ☎健診結果の見方、糖質や脂質など生活習慣病予防の講話、食材カードを使った体験 ☎申し込み先着20人

## 健康管理課

☎2991-1811

### 成人用肺炎球菌ワクチン予防接種

対象者に案内ハガキを郵送しました。届かない場合はお問い合わせください。

接種助成期限 6年3月31日(日)自己負担額 5,460円 ☎5年4月2日～6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) /助成の対象となるのは生涯で一度、今年度のみ /過去に肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)を接種したことがある方(自費での接種を含む)は、助成の対象外です。

### 男性の風しん抗体検査・予防接種

対象者にクーポン券を郵送しました。希望者は厚生労働省HP掲載の協力医療機関で受検してください。クーポン券使用期限 令和6年3月31日(日) ☎昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性で、過去3年間にクーポン券を使用して風しん抗体検査を受けていない方

### 申込期限迫る！成人歯科検診

☎5月31日(火)までに☎電☎直接・健康ガイド付属のはがきで申し込み。◎各種健診の詳細は健康ガイドまたは市HPをご覧ください。

## こころの健康支援室 ☎2991-1812

### 精神保健専門相談 ☎要予約

☎5月16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 ☎要予約

☎5月25日(火)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9日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	5月10日(水)	
強迫性障害ご家族(精神科医参加)	5月18日(木)	
発達障害ご家族	5月16日(火)	

## 健幸ワンポイント

### 骨の健康

#### ～骨粗しょう症にならないために～

骨粗しょう症は、骨量（骨密度）の減少により骨がスカスカになり、進行すると、腰や背中に痛みが生じたり骨折しやすくなったりする病気。特に女性は、女性ホルモンの低下や加齢により骨粗しょう症になりやすく、患者数は男性の3倍以上といわれています。いつまでも健康でいきいきとした毎日を過ごすため、若いうちからの予防がとても重要です。



#### ▶▶ 予防のために心掛けたいこと

##### ◆食事

骨の材料となるカルシウムは牛乳・小魚・海藻類などに多く含まれていますが、これらを多く摂取しようとして、食事全体のバランスが崩れると、かえって健康を害する恐れがあります。

バランスの良い食事を規則正しくとり、そのうえで意識してカルシウムを摂取するようにしてください。

##### ◆運動

骨に負荷がかかるものや筋力を使うものが望ましいとされていますが、激しい運動をする必要はありません。運動の習慣がない人は、軽いウォーキングなどを無理のない範囲で行いましょう。

##### ◆日光

日光を適度に浴びるとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で作られます。直射日光を長時間浴びる必要はありませんので、夏は日陰で30分、冬は1時間程度を目安にしてください。

#### ▶▶ 骨粗しょう症検診を受けましょう

所沢市では、令和6年3月末時点で40～70歳の5歳刻みの年齢になる女性を対象に、骨粗しょう症検診を実施中。生活習慣を振り返るチャンスです。5月31日(火)までにぜひお申し込みを！

☎5月31日(火)までに☎電☎直接・健康ガイド付属のはがきで申し込み。

☎健康管理課 ☎2991-1811

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。