



# 保健センター通信

・会場は保健センター(出張相談を除く)  
・乳幼児向けは母子手帳を持参  
・健康ガイドや市館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・日曜日、祝休日、年末年始は休み) ☎2995-1178

## 健康づくり支援課の事業

☎ 2991-1813

### 母親学級 ☎ 6月7日(木)から電話・電申

#### ◆母親学級栄養

☎ 6月30日(木)午前10時～午後1時 ☎ 出産予定日が8月12日以降の妊婦(パートナーも可) ☎ 妊娠中の食生活(ランチ付) 費500円 ☎ 申し込み先着20人 ☎ 上の子連れでの受講不可

#### ◆母親学級歯科

☎ 6月24日(金)午後1時15分～3時15分 ☎ 出産予定日が9月10日以降の妊婦 ☎ お口の健康について、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防 ☎ 申し込み先着25人

### 両親学級 ☎ 6月7日(木)から電話・電申

☎ 6月18日(土)午前9時45分～正午 ☎ 出産予定日が7月30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28組



### 乳幼児健康相談 ☎ 6月1日(木)から電話

- ◆離乳食 ☎ 6月20日(月)午前中
- ◆食事 ☎ 6月10日(金)午前中
- ◆かみかみ期 ☎ 6月17日(金)午前中
- ◆歯科 ☎ 6月27日(月)午前中 ☎ 歯ブラシ

### 離乳食教室 ☎ 6月2日(木)から電話・電申

#### ◆ごっくん期

☎ 7月11日(月)または27日(木)いずれも午前10時～11時15分 ☎ 平成28年1月・2月生まれの乳児と親 ☎ 栄養士の講話、試食 ☎ 申し込み先着30組

#### ◆もぐもぐ期

☎ 7月12日(火)午前10時～11時30分 ☎ 平成27年11月・12月生まれの乳児と親(原則第1子) ☎ 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ☎ 申し込み先着35組



#### ◆ぱくぱく期

☎ 7月21日(水)午前10時～11時30分 ☎ 平成27年4月・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30組

### 2歳児歯科健康教室 ☎ 6月7日(木)から電話・電申

☎ 7月4日(月)または21日(木)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) ☎ 平成25年12月・26年1月生まれの幼児 ☎ 歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 ☎ 申し込み先着50人



### 子育てサロン「ちゅーりっぷ」 ☎ 不要

☎ 6月13日(火)午前10時～11時30分 ☎ 双子・三つ子の乳幼児と親(妊娠中も可) ☎ 参加者同士の交流会



### 乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月・3歳児)  
▶ 健康診査日の2週間前までに健診票を郵送 ▶ 転入などで受け取っていない場合は連絡 ▶ 日程は健康ガイドとろざわで確認

### 出張乳幼児健康相談 ☎ 不要

- ☎ 身体計測、健康相談 ☎ 車での来場不可
- ◆新所沢まちづくりセンター ☎ 6月14日(火)午前9時30分～10時30分(受付)
- ◆三ヶ島まちづくりセンター ☎ 6月24日(金)午前9時30分～10時30分(受付)

### 歯周病予防教室 ☎ 6月1日(木)から電話

☎ 6月29日(木)午後1時30分～3時30分 ☎ 歯科医師による歯肉の健康チェック ☎ 歯周病予防に関心のある方 ☎ 申し込み先着30人

### 成人健康相談 ☎ 6月1日(木)から電話

◆健康相談 ☎ 6月1日(木)または15日(木)または7月6日(木)いずれも午前中 ☎ 生活習慣病の予防や健診結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩み

#### ◆歯科相談

☎ 毎週火曜日午前中 ☎ 歯周病予防、入れ歯の手入れの方法

#### ◆栄養相談

☎ 毎週木曜日午前中 ☎ 生活習慣病の予防、バランスの良い食事

#### ◆気になる血糖値相談

☎ 6月13日(月)または27日(木)いずれも午前中 ☎ 血糖値が高めの方の食事、運動習慣の見直し

#### ◆リハビリ相談

☎ 6月10日(金)または24日(金)いずれも午前中 ☎ ひざ・股関節・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリ



### 出張成人健康相談 ☎ 不要

☎ 食事や運動の方法、健診結果の見方、血圧・体脂肪測定 ☎ 車での来場不可

#### ◆富岡まちづくりセンター

☎ 6月15日(水)午前9時30分～11時30分(受付)

### ファミリー食育教室 ☎ 6月1日(木)から電話

☎ 7月20日(木)午前10時～午後0時30分 ☎ 1歳～18歳までのお子さんがある方 ☎ 講話「食中毒に気をつけよう」、調理実習 ☎ 申し込み先着15人 費500円



### 優しい健康食教室 ☎ 6月1日(木)から電話

- ◆女性対象 ☎ 7月5日(火)午前9時30分～午後0時30分
- ◆男性対象 ☎ 7月6日(水)午前9時30分～午後0時30分 ☎ 65歳以上の方 ☎ テーマ痛風予防の食事 ☎ 講話「尿酸値を上げない食生活」、調理実習 ☎ 申し込み先着36人(初参加優先) 費500円

### ステキな大人の健康食教室 ☎ 6月1日(木)から電話

☎ 7月13日(木)午前9時30分～午後0時30分 ☎ 64歳以下の方 ☎ テーマ痛風予防の食事 ☎ 講話「尿酸値を上げない食生活」、調理実習 ☎ 申し込み先着36人(初参加優先) 費500円

### 気軽にシェイプ運動教室 ☎ 6月1日(木)から電話

☎ 6月14日(火)午前10時～11時10分 ☎ 40歳～74歳で血圧160mmHg未満/85mmHg未満、運動制限のない方 ☎ 脂肪燃焼のための簡単な運動 ☎ 申し込み先着20人

## 健康管理課の事業

☎ 2991-1811

### 結核検診(無料) ☎ 不要

☎ 6月27日(月)午後1時15分～2時 ☎ 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 ☎ ボタンや金具の付いていない上着で受診

### BCG集団接種 ☎ 不要

☎ 6月30日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分(受付) ☎ 1歳に至るまで(標準接種期間は生後5～7カ月) ☎ 母子手帳、体温計、予診票

## ◆こころの健康支援室からのお知らせ◆

### ▶ うつ病・強迫性障害のつらい ☎ 不要

つらい	開催日	開催時間
うつ病夜の部	6月17日(金)	午後7時～8時30分
うつ病ご本人	6月20日(月)	
強迫性障害ご家族	6月21日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	6月22日(水)	

### ▶ 発達障害ご家族のつらい ☎ 不要

つらい	開催日	開催時間
中学生まで	6月24日(金)	
高校生以上	6月27日(月)	午前10時～正午
知的障害	6月28日(火)	

☎ こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

## 健幸 ワンポイント 『歯と口の健康』

6月4日(土)～10日(金)の1週間は、歯と口の健康週間です。食事や会話を楽しみながら健康に過ごすためにも、歯と口の健康はとても大切です。

この機会に、ご自分の歯や口の状態の見直しをお勧めします。

### ◆こんなところありませんか? 歯と口の見直しのポイント!

- ・歯並びが悪い所
  - ・歯肉がやせてきた歯と歯のすき間
  - ・歯肉が赤い、腫れている所
  - ・金属をかぶせた歯
  - ・義歯を支えている歯、など
- ◎これらは細菌が繁殖しやすい場所です。鏡を見ながら確かめましょう。



### ◆歯磨きのポイント

- ・1日1回は、丁寧に磨きましょう
- ・磨き残しがないように、一筆書きの要領で順番を決めて磨きましょう



### ◆行ってみよう! 歯と口の健康週間行事 6月5日

所沢市歯科医師会と共催で歯と口の健康週間行事を6月5日(日)に保健センターで開催します。(4面参照)

「歯と口の見直しのポイント」で気になるところがありましたら、ぜひ会場で歯科検診を受けてみてください。歯磨きのアドバイスも行います。

小さなお子さんから大人の方まで、歯の健康・体の健康を楽しく学ぶ!遊ぶ!体験する!ことができます。皆さんのご参加をお待ちしています。



一緒に歯磨きしよう!



☎ 健康づくり支援課 ☎ 2991-1813