



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HPから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・両親学級

☎ 8 月 5 日(金)から電話・電申

◆母親学級卒業

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

◆両親学級

☎ 8 月 20 日(土)午前 9 時 45 分～正午 ☎ 出産予定日が 10 月 1 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

☎ 8 月 1 日(月)から電話

◆離乳食 ☎ 8 月 31 日(火)午前中

◆歯科 ☎ 8 月 24 日(水)午前中 ☎ 持歯ブラシ

離乳食教室

☎ 8 月 2 日(火)から電話・電申

◆ごっくん期

☎ 9 月 5 日(月)または 26 日(月)いずれも午前 10 時～11 時 15 分 ☎ 平成 28 年 3・4 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

☎ 9 月 14 日(水)午前 10 時～11 時 30 分 ☎ 平成 28 年 1・2 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

☎ 9 月 16 日(金)午前 10 時～11 時 30 分 ☎ 平成 27 年 6・7 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

☎ 8 月 4 日(日)から電話・電申

☎ 9 月 1 日(日)または 16 日(金)いずれも午後 0 時 50 分～1 時 10 分 (受付) ☎ 平成 26 年 2・3 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

離乳食と歯のおはなしサロン

☎ 不要

☎ 8 月 29 日(月)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 ☎ 栄養士と歯科衛生士による相談 ☎ 持歯ブラシ



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ことざわで確認

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
◆新所沢東まちづくりセンター
☎ 8 月 31 日(火)午前 9 時 30 分～10 時 30 分 (受付)

成人健康相談

☎ 8 月 1 日(月)から電話

◆健康相談

☎ 8 月 3 日(水)または 17 日(水)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

☎ 8 月 8 日(月)または 22 日(月)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

☎ 8 月 19 日(金)または 26 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

☎ 8 月 17 日(水)午前 9 時 30 分～11 時 30 分 (受付)

ファミリー食育教室



☎ 8 月 1 日(月)から電話

☎ 9 月 29 日(木)午前 10 時～午後 0 時 30 分 ☎ 1～18 歳のお子さんの親テーマ良い腸内環境をつくる食事 ☎ 講話「腸の調子を整える食事」、調理実習 ☎ 申し込み先着 15 組 (初参加優先) ☎ 500 円



優しい健康食教室

☎ 8 月 1 日(月)から電話

◆男性対象

☎ 9 月 6 日(火)午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分

◆女性対象

☎ 9 月 7 日(水)午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分 ☎ 65 歳以上の方テーマ骨粗しょう症予防の食事 ☎ 講話「カルシウムの上手なとり方」、調理実習 ☎ 申し込み先着 36 人 (初参加優先) ☎ 500 円



ステキな大人の健康食教室

☎ 8 月 1 日(月)から電話

☎ 9 月 13 日(火)午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分 ☎ 64 歳以下の方テーマ骨粗しょう症予防の食事 ☎ 講話「カルシウムの上手なとり方」、調理実習 ☎ 申し込み先着 36 人 (初参加優先) ☎ 500 円

男性料理教室

☎ 8 月 1 日(月)から電話

☎ 9 月 27 日(火)、10 月 25 日(火)、11 月 15 日(火)、12 月 13 日(火)、1 月 24 日(火)、2 月 21 日(火)午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分 ☎ 全 6 回参加できる料理が初心者の男性 ☎ 調理実習 ☎ 36 人 (抽選) ☎ 各回 500 円

健康管理課の事業

☎ 2991-1811

結核検診(無料)

☎ 不要

☎ 8 月 30 日(火)午前 10 時～11 時 ☎ 市役所 ☎ 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

☎ 8 月 25 日(木)午前 9 時 30 分～10 時 30 分、午後 1 時 30 分～2 時 30 分 (受付) ☎ 母子手帳、体温計、予診票 ☎ 1 歳に至るまで (標準接種期間は生後 5～7 カ月)

麻しん風しん混合(MR)予防接種

☎ 市内接種協力医療機関 ☎

▶ 第 1 期…生後 12 か月～2 歳の誕生日前日 ▶ 第 2 期…平成 22 年 4 月 2 日～23 年 4 月 1 日生まれ (29 年 3 月 31 日までに接種)

☎ 対象となる方は早めに接種してください。



各種検診申し込みの受付終了

保健センターで実施する胃・肺・乳がん検診は、定員に達したため、受付を終了しました。なお、市内協力医療機関、検診車で実施するがん検診・成人歯科検診は、引き続き受け付けます。

◆こころの健康支援室からのお知らせ◆

▶ 統合失調症講座 ☎ 各開催日の前日までに直接・電話

◆統合失調症の治療と回復について

☎ 8 月 19 日(金)午後 2～4 時 ☎ 申し込み先着 100 人 ☎ 三恵病院院長・徳野基晴さん

◆生活の中で活かす SST

☎ 8 月 26 日(金)午後 2～4 時 ☎ 統合失調症を治療中の本人・家族・支援者 ☎ 申し込み先着 50 人 ☎ 埼玉精神神経センター看護師・佐藤珠江さん

◆障害者雇用で就職したいと思ったら

☎ 8 月 31 日(火)午後 2～4 時 ☎ 統合失調症を治療中の本人・家族・支援者 ☎ 申し込み先着 50 人 ☎ とことざわ就労支援センター職員

▶ うつ病・強迫性障害のつらい ☎ 不要

つらい	開催日	開催時間
強迫性障害	8 月 15 日(月)	
うつ病ご家族 (精神科医師も参加)	8 月 16 日(火)	午前 10 時～正午
うつ病ご本人	8 月 17 日(水)	
うつ病夜の部	8 月 19 日(金)	午後 7 時～8 時 30 分

☎ こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

健幸 ワンポイント

『食中毒予防は手洗いから』

食中毒を引き起こす有害毒はいろいろありますが、原因の約 8 割は細菌とウイルスです。ノロウイルスのように冬に猛威をふるう食中毒もあるため、季節を問わず注意することが大切です。

厚生労働省は「つけない・ふやさない・やっつける」を食中毒予防の 3 原則として推奨しています。この 3 原則を守るため、以下のことを実践してみましょう！

①冷蔵庫・冷凍庫・調理器具の衛生管理

- ▶ 先に入れた食材を優先的に使う
- ▶ 食品は密閉できる容器に入れ、肉・魚は汁がもれないよう包んで保存
- ▶ 冷蔵庫は 10℃ 以下、冷凍庫は -15℃ 以下に
- ▶ まな板・包丁は、肉、魚、野菜など用途ごとに用意
- ▶ タオルやふきは常に清潔なものを使う



②調理

- ▶ 作業前に手を洗う
- ▶ 手に傷があるときは薄手のビニール手袋を着用
- ▶ 加熱は十分に (中心部分を 85～90℃ 以上で 90 秒以上)



③食事

- ▶ 食事前に手を洗う
- ▶ 長時間室温で放置しない

④食品の保管

- ▶ 温めなおすときは、十分に加熱する
- ▶ 時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

ここが大事!

手洗いは、食中毒予防の基本中の基本です。一見きれいに見える手や指にも、実はたくさんの細菌が付着しています。食中毒の大きな原因になっています。

小まめな手洗いでしっかり予防しましょう！
☎ 健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

