



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2月4日(月)から電話・電申

◆**栄養**
日2月19日(火)午前10時～午後0時30分 対 出産予定日が4月3日以降の妊婦（パートナーも可） 内 妊娠中の食生活（ランチ付） 費500円 定 申し込み先着20人 ◎ 上の子同伴の受講不可

両親学級 申月初～2月5日(火)に電話・電申

日2月23日(土)午前9時30分～正午 対 出産予定日が4月7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など 定 抽選24組



乳幼児健康相談 申月初から電話

◆**離乳食のおはなし会** 日2月8日(金)午前中
◆**乳幼児の食事相談** 日2月22日(金)午前中
◆**歯科** 日2月8日(金)午前中 持 歯ブラシ

離乳食教室 申2月6日(水)から電話・電申

◆**ごっくん期**
日3月5日(火)または19日(火)各日午前10時～11時15分 対 平成30年9・10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**
日3月7日(木)午前10時～11時30分 対 平成30年7・8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

◆**かみかみ期料理教室**
日2月26日(火)午前10時～午後0時30分 対 平成30年3・4月生まれの乳児と親 内 おんぶをしながらの調理実習、講話 定 申し込み先着25組 費200円

2歳児歯科健康教室 申2月4日(月)から電話・電申

日3月4日(月)または15日(金)各日午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成28年8・9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

子育てサロン 申不要

内 参加者同士の交流会
◆**イルカ**
日2月20日(水)午前10時～11時30分 対 妊婦
◆**ひばりっこ**
日2月27日(水)午前10時～11時30分 対 40代で妊娠・出産し、初めて参加する方（妊娠中も可）
◆**ちゅーりっぷ**
日3月1日(金)午前10時～11時30分 対 双子・三つ子の乳幼児と親（パートナー・妊娠中も可）



離乳食と歯のおはなしサロン 申不要

日2月18日(月)午前10時～11時 場 わかば児童館 対 5カ月～1歳6カ月児と親 内 栄養士・歯科衛生士の相談 ◎ 車での来場不可

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
◆**並木まちづくりセンター**
日2月12日(火)午前9時30分～10時30分（受付）
◆**山口まちづくりセンター**
日2月28日(木)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 申月初から電話（健康・歯科・栄養相談は随時受付）

相談名	2月の実施日	時間
健康相談	6日(水)、27日(水)	午前
	13日(水)、20日(水)	午後
血糖値相談	18日(月)、25日(月)	午前
歯科相談	12日(火)	午前
栄養相談	7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)	午前
リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防）	8日(金)、22日(金)	午前

気軽にシェイプ運動教室 申月初から電話

日2月19日(火)午前10時～11時10分 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



元気歯つらつ教室 申月初から電話

日3月5日(火)・19日(火)午後1時30分～3時30分 対 両日参加できる65歳以上の方 内 口の機能向上のための講話、体操、ゲームなど 定 申し込み先着20人

健康管理課

☎2991-1811

BCG集団接種 申不要

日2月28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）



成人用肺炎球菌ワクチンの予防接種は3月31日(日)まで！

保健センターへの申し込みは不要です。市内協力医療機関（市HP（Q成人用肺炎球菌））で予約の上、期限までに接種してください。
対 ▶ 下表の年齢に該当する方 ▶ 接種時に60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方（内部障害1級程度）

年齢	生年月日
65歳	昭和28年4月2日～29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日～19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日～14年4月1日
85歳	昭和 8年4月2日～ 9年4月1日
90歳	昭和 3年4月2日～ 4年4月1日
95歳	大正12年4月2日～13年4月1日
100歳	大正 7年4月2日～ 8年4月1日

◎ 過去に肺炎球菌ワクチン（ポリサッカライド）を接種済みの方は対象外です。市外で接種希望の方はお問い合わせください。
費8,460円（自己負担額5,460円、助成額3,000円） ◎ 生活保護受給者は全額公費負担（生活保護受給証明書が必要）

がん検診の受診期限は2月28日(木)！

受診券の申し込みは1月末日で締め切り済みです。受診期限の直前は医療機関が混み合い、予約が取れないこともあります。早めの予約をお願いします。
対象検診 市内協力医療機関で受診する大腸がん・乳がん・前立腺がん・子宮頸がん検診
◎ 所沢市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者対象の健康診査と同時受診する場合も、2月28日(木)が期限です。

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	2月20日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族（精神科医師も参加）	2月19日(火)	
強迫性障害ご家族	2月18日(月)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	2月15日(金)	
自死遺族	2月9日(土)	午後1時～5時
発達障害家族	2月22日(金)	午前10時～正午

健幸 ワンポイント

『保健センターは健康づくりの強い味方！』

保健センターでは、スペシャリストたちがあなたの健康づくりを後押し！上手に活用して、より健康な生活を手に入れましょう！

▶▶ 専門職に気軽に相談できる！

健康ガイドや広報ところざわでご案内する予約制の健康相談や教室以外にも、健康に関する電話相談を随時受け付けています。

- 例えば…
- ▶ 生活習慣病予防に関すること
 - ▶ 医療機関のかかり方
 - ▶ 心配な病気のこと
 - ▶ 更年期症状など女性特有の悩み
 - ▶ ご本人やご家族の心の健康
 - ▶ 食事や歯のこと など

保健師や助産師、理学療法士、栄養士、歯科衛生士、精神保健福祉士など、専門の職員が、健康に関する疑問や悩みにお答えします。

▶▶ 妊娠・出産から子育てまでフォロー！



また、保健センター内の「子育て世代包括支援センター かるがも」では、助産師や保健師が妊娠中から出産後の不安解消をお手伝い。母子健康手帳の交付の手続きに行くと、その場で面談を行って、妊娠中の悩み、産後の授乳や子育てに関する疑問・心配など、とことん相談できます。

電話相談専用ダイヤルも開設しています。お気軽にご相談ください！
かるがも相談専用ダイヤル ☎2991-1820
受付時間 午前8時30分～午後5時15分（センター開庁日）

問 健康づくり支援課 ☎2991-1813