



# 保健センター通信

〒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

・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  
・健康ガイドや市庁からも事業案内が  
確認できます



## 健康づくり支援課

☎2991-1813

### 母親学級

◆マタニティクラス 申月初～9月10日(月)に電話・電申

日9月18日(火)午前9時30分～11時30分 対 出産予定日が10月31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 申月初から電話・電申

日9月28日(金)午後1時15分～3時15分 対 出産予定日が12月15日以降の妊婦 内 お口の健康について、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 申月初～9月7日(金)に電話・電申

日9月29日(土)午前9時30分～正午 対 出産予定日が11月11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9月25日(火)

◆乳幼児の食事相談 日9月10日(月)午前中

◆歯科 日9月25日(火)午前中 持 歯ブラシ

離乳食教室 申9月5日(水)から電話・電申

◆ごっこん期

日10月15日(月)または29日(月)各日午前10時～11時15分 対 平成30年4・5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10月17日(水)午前10時～11時30分 対 平成30年2・3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

日9月27日(木)午前10時～11時30分 対 平成29年6～9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 申月初から電話・電申

日9月14日(金)午前10時～午後0時30分 対 平成30年5・6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



2歳児歯科健康教室 申月初から電話・電申

日10月2日(火)または19日(金)各日午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成28年3・4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

◆イルカ

日9月21日(金)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

◆ちゅーりっぷ

日10月4日(木)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） 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

◆並木まちづくりセンター

日9月21日(金)午前9時30分～10時30分（受付）

◆中富南コミュニティセンター

日9月28日(金)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・栄養相談は随時受付）

相談名	9月の実施日	時間
健康相談	5日(水)、26日(水)	午前
	12日(水)、19日(水)	午後
血糖値相談	3日(月)、10日(月)	午前
歯科相談	20日(木)	午前
栄養相談	6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)	午前
リハビリ相談（膝・腰痛予防）	14日(金)、28日(金)	午前

優しい健康食教室 申9月4日(火)から電話

対 65歳以上の方 内 講話「骨粗鬆症予防の食事・生き生きとした骨を作る食事」、調理実習 定 申し込み先着36人（初参加優先） 費500円

◆男性対象

日10月3日(水)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

日10月2日(火)午前9時30分～午後0時30分

ステキな大人の健康食教室 申9月4日(火)から電話

日10月11日(木)午前9時30分～午後0時30分 対 64歳以下の方 内 講話「骨粗鬆症予防の食事・カルシウムをとる！食材&調理」、調理実習 定 申し込み先着36人（初参加優先） 費500円

ファミリー食育教室 申9月4日(火)から電話

日10月18日(木)午前10時～午後0時30分 対 1～18歳の子どもと親 内 講話「家族みんなで食べよう！秋の味覚を味わおう」、調理実習 定 申し込み先着15組（初参加優先） 費500円

気軽にシェイプ運動教室 申月初から電話

日9月21日(金)午前10時～11時10分 場 柳瀬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 テーマ お腹まわり 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

健康ナイスミドル講座 申月初～9月21日(金)に電話・電申

日10月3日～31日の水曜午前9時30分～11時45分（全5回/10月17日は午後0時30分まで） 対 最近定年退職した（予定含む）男性 内 退職後の健康・仲間づくり 定 申し込み先着20人 ◎ 10月31日のみ新所沢まちづくりセンターで開催します。



健康美人セミナー 申月初～10月2日(火)に電話・電申

日10月9日～30日の火曜午前10時～正午（全4回） 対 30～50代の女性 内 女性の健康づくり（生活習慣予防、運動、排せつトラブル、血管年齢・体組成測定など） 定 申し込み先着40人

## 健康管理課

☎2991-1811

結核検診（無料） 申不要

日9月10日(月)午後1時30分～2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

日9月27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）



土日・出張がん検診の申し込みは9月1日(土)から!

申9月14日(金)までに直接・電話・郵送・電申

検診名	実施日	場所
出張検診（胃・肺・大腸がん）	10月16日(火)	小手指まちづくりセンター
	11月1日(木)	市役所西口広場
土日検診	10月13日(土)（胃・肺・大腸がん）	保健センター
	10月21日(日)（乳・大腸がん）	

対 40歳以上の方 定 各日抽選50人

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	9月19日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族	9月21日(金)	
強迫性障害家族（精神科医師も参加）	9月11日(火)	午前10時～正午
うつ病夜の部	9月21日(金)	午後7時～8時30分
発達障害家族	9月18日(火)	午前10時～正午

## 健幸 ワンポイント



### 『新学期を憂鬱に感じるあなたに』

8月後半から9月前半にかけて、子どもの「心」と「体」が不安定になることがあります。「授業についていけない」「部活動のこと」「友人関係」など、さまざまな悩みを抱えて登校できなくなる子どもがいます。

#### 家庭でできること

夏休み前に悩みを抱えていたお子さんには、「休み明けだから、もう大丈夫だろう」と思い込まず、表情や生活の様子を見て、よく話を聞いてあげてください。

#### 「学校に行きたくない」と言われたら

本人が、行きたくない原因を言いたがらないこともあります。登校を促すことが基本ですが、「休んでも良い」と伝え、学校と相談する方法も。



#### 長期の休み明けは要注意

休み明けの9月1日は子どもの自殺が最も多いとされています。無理に登校させ、追い詰めないように家庭や学校、地域全体で子どもを守りましょう。子どもの様子が気になったら、お気軽にご相談ください。

- ▶ こころの健康メール相談
- ▶ to-kokoro@tokorozawa.lg.jp
- ▶ よりそいホットライン ☎0120-279-338
- ▶ 学校教育課 ☎2998-9238
- ▶ いじめホットライン ☎2998-9099
- ▶ 教育センター ☎2924-3333

大人でも、不眠や食欲の低下、原因不明の体調不良が続く時は、ストレスが原因の可能性も。早めに医療機関を受診しましょう。

問 こころの健康支援室 ☎2991-1812