



# 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

**!** 新型コロナウイルス感染拡大の影響で、内容変更の場合があります。市HPや各問い合せ先で最新情報をご確認ください（掲載情報は1月20日時点のものです）。

中止になったイベントをお知らせします。かっこ内は当初の開催予定日です。

- ◆出張乳幼児健康相談
  - ▶ 所沢まちづくりセンター（2月3日(水)）
  - ▶ 小手指公民館分館（2月17日(水)）
- ◆妊婦サロン（イルカ）（2月17日(水)）
- ◆元気歯つらつ教室（3月4日(木)・18日(木)）
- ◆離乳食と歯のおはなしサロン（2月4日(木)）
- ◆健診結果の見かたセミナー（2月19日(金)）

## 健康づくり支援課

☎2991-1813

### 母親学級

◆栄養  
 ☎2月2日(水)から電話☎2月16日(水)午前10時～11時30分☎出産予定日が3月31日以降の妊婦（パートナーも可）☎妊娠中の食生活、試食☎申し込み先着20人◎上の子同伴の受講不可

### ◆歯科

☎2月2日(水)から電話・☎☎2月17日(水)午後1時15分～3時15分☎出産予定日が5月6日以降の妊婦☎お口の健康、歯科健診、赤ちゃんの虫歯予防☎申し込み先着25人



### 両親学級

☎2月18日(木)～22日(月)に電話・☎☎

☎①3月13日(土)②3月23日(水)午前9時30分～11時☎出産予定日が①4月25日以降②5月5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☎各日抽選12組



### 乳幼児健康相談

☎2月2日(水)から電話

- ◆離乳食のおはなし会☎2月8日(月)
- ◆乳幼児の食事相談☎2月12日(金)午前中
- ◆歯科相談☎2月8日(月)午前中☎歯ブラシ

### 離乳食教室

☎2月3日(水)から電話

#### ◆ごっこん期

☎3月12日(金)午前10時～11時10分☎令和2年9・10月生まれの乳児と親☎栄養士の講話☎各日申し込み先着15組

#### ◆もぐもぐ期

☎3月11日(木)午前10時～11時10分☎令和2年7・8月生まれの乳児と親☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食☎申し込み先着15組

#### ◆かみかみ期料理教室

☎2月26日(金)午前10時～11時10分☎令和2年3・4月生まれの乳児と親☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食☎申し込み先着15組

### 2歳児歯科健康教室

☎2月2日(水)から電話

☎3月3日(水)または23日(水)午後0時45分～1時15分（受付）☎平成30年7～12月生まれの幼児☎歯科診察、歯磨き指導、栄養・育児相談☎各日申し込み先着25人



### 乳幼児健康診査

（4か月・10か月・1歳6か月・3歳児）

- ▶ 健康ガイドとは日程が異なるため、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	2月の実施日	時間
健康相談	3日(水)、24日(水)	午前
	10日(水)、17日(水)	午後
血糖値相談	8日(月)、22日(月)	午前
歯科相談	16日(火)	午前
栄養相談	4日(木)、18日(木) 25日(木)	午前
リハビリ相談 （骨盤のゆがみ改善・ 関節痛予防など）	12日(金)、26日(金) ◎来所が難しい方は ご相談ください	午前

### 健診結果の見かたセミナー ☎厚初から電話

☎3月8日(月)午前9時30分～10時15分、午前10時45分～11時30分☎実施日の1年以内に特定健診（相当する検査も可）を受診した方☎健診結果の見方、保健師の生活習慣病予防の講話☎健診結果☎各回申し込み先着20人



## 健康管理課

☎2991-1811

### 結核検診 ☎不要

☎2月19日(金)午前9時30分～10時30分☎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。受付開始前の来所者は開始後に受診順を抽選。ボタンや金具のない上着で受診。結果は後日郵送。

### 乳がん検診

☎厚初～2月15日(月)に直接・電話・☎☎

☎3月21日(日)☎検診バスで実施。健康ガイド付属はがきでも申し込み可能。

### がん検診の受診は2月28日(日)までに！

期限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。なお、申し込みは1月30日で締め切りしました。

**対象検診** 市内協力医療機関で受診する胃がん（内視鏡）・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診と同時受診の場合も、2月28日(日)が期限です。



### 【2・3月実施分は中止】BCG集団接種

中止分は市内協力医療機関などでの個別接種に切り替えます。対象者に通知を郵送しましたので、1歳に至るまでに接種してください。（標準接種期間は生後5～7カ月）

### こころの健康支援室 ☎2991-1812

### 精神保健専門相談 ☎随時電話

☎2月16日(水)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 ☎随時電話

☎2月25日(水)午後1時～4時☎市内在住・在学の高中生と保護者☎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	2月10日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族 （精神科医参加）	2月4日(木)	
強迫性障害ご家族	2月9日(火)	
発達障害ご家族	2月24日(水)	
うつ病夜の部	2月19日(金)	午後7時～8時30分
自死遺族	2月13日(土)	午後1時～5時

## 健幸 ワンポイント

### 冬は「寒暖差アレルギー」にご用心！

この時季、風邪でも花粉症でもないのに、くしゃみや鼻水の症状に悩まされる。それは近年注目されている「寒暖差アレルギー」のせいかもしれません。

寒暖差アレルギーは、昼と夜、屋内と屋外の温度差が大きくなる冬の季節に起こりやすいといわれています。温度差が7度以上になる時は、特に注意が必要です。

#### 寒暖差アレルギーって？



#### ◆原因

繰り返し温度差を感じることで自律神経が乱れ、「誤作動」を起こすことが原因といわれています。温度差が刺激となり、鼻粘膜の血管が広がって粘膜内部が腫れることにより症状が出ます。

#### ◆症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまりといった鼻の症状のほか、頭痛、じんましん、食欲不振、不眠、イライラ、疲れやすいなどの症状が出ることがあります。鼻の症状はあるけれど、発熱や目のかゆみがないのが特徴です。

#### 対処・予防方法は？

#### ①体感温度差を小さくする

首まわり、手首、足首などを温かくしましょう。マスクも効果的です。体内に熱を保ち、急激な温度差に対応できます。

#### ②バランスの良い食事

1日3食バランスよく摂ることが大切。ビタミンやカルシウムを含む食材には、ストレスの耐性を高める作用があります。血行を促進するためにショウガやニンニクを取り入れるのもおすすめです。

#### ③自律神経のバランスを整える

早寝早起きをしましょう。寝る前のテレビやスマホを控えると、気持ちが落ち着き、眠りに入りやすくなります。また、自分にあったリラクゼーション方法を見つけて、生活に取り入れてみましょう。

#### ④適度な運動

筋肉量が少なくなると、基礎代謝が下がって体が冷えやすくなります。ウォーキングなどの有酸素運動を週3回以上行うと効果的といわれています。

#### ◆症状が強い場合は医療機関へ

医療機関で症状に合わせた薬を処方してもらえことがあります。耳鼻科または内科を受診しましょう。

保健センターでは、健康・栄養相談を行っています。お気軽にご相談ください。  
 ☎健康づくり支援課☎2991-1813