



# 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や各問い合わせ先で最新情報をご確認ください（掲載情報は6月20日時点のものです）。

## スタート!トコトコ健幸マイレージ



この夏、「トコトコ健幸マイレージ」が「トコトコ健幸マイレージ」にリニューアル！あなたも、始めてみませんか？  
 市内在住で18歳以上の方  
 ▶ スマートフォン（スマホ）…人数制限なし  
 ▶ 歩数計…申し込み先着2,400人  
 ▶ 実施要領を確認の上、7月1日（火）から申し込み  
 ◎実施要領、申請書は保健センター、市役所1階国民健康保険課などのほか、市HP（トコトコ健幸マイレージ）で入手できます。  
 ☎健康づくり支援課 ☎2991-1813

## 毎月第2土曜午後には妊婦の届け出ができます（予約制）

平日忙しい方向けに、土曜日の受付窓口を開設しました。毎月第2土曜午後は、保健センターの子育て世代包括支援センターからがもで、母子手帳の交付が受けられます。  
 ☎子育て世代包括支援センターからがも（保健センター内）に電話/☎2991-1820

## 健康づくり支援課

☎2991-1813

**両親学級** ☎7月16日（木）～20日（月）に電話・電申  
 ☎8月8日（土）午前9時30分～11時  
 出産予定日が9月20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験など  
 ☎抽選12組



**乳幼児健康相談** ☎7月2日（木）から電話  
 ◆ 離乳食のおはなし会 ☎7月21日（火）  
 ◆ 乳幼児の食事相談 ☎7月27日（月）午前中  
 ◆ 歯科相談 ☎7月21日（火）午前中  
 ☎歯ブラシ

**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  
 ◆ 松井まちづくりセンター  
 ☎7月7日（火）午前9時30分～10時30分（受付）  
 ◆ 富岡まちづくりセンター  
 ☎7月22日（火）午前9時30分～10時30分（受付）



**2歳児歯科健康教室** ☎7月2日（木）から電話・電申  
 ☎8月6日（木）午後0時50分～1時10分（受付）  
 ☎平成29年12月～30年5月生まれの幼児  
 ☎歯科診察、歯磨き指導、栄養・育児相談  
 ☎申し込み先着25人



**妊婦サロン** ☎不要  
 ◆ イルカ  
 ☎7月20日（月）午前10時～11時30分  
 ☎妊婦 ☎参加者同士の交流会、簡単なストレッチ



**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

**離乳食教室** ☎7月3日（金）から電話・電申  
 ◆ ごっくん期  
 ☎8月3日（月）または26日（火）午前10時～11時10分  
 ☎令和2年2・3月生まれの乳児と親 ☎栄養士の講話 ☎各日申し込み先着10組  
 ◆ もぐもぐ期  
 ☎8月28日（金）午前10時～11時10分  
 ☎令和元年12月～2年1月生まれの乳児と親 ☎栄養士・歯科衛生士の講話 ☎申し込み先着10組  
 ◆ ぱくぱく期  
 ☎7月17日（金）午前10時～11時10分  
 ☎平成31年4月～令和元年7月生まれの乳児と親 ☎栄養士・歯科衛生士の講話 ☎申し込み先着10組

**産後ママクッキング** ☎7月2日（木）から電話・電申  
 ☎7月15日（火）午前10時～午後0時30分  
 ☎令和2年3・4月生まれの乳児と母親 ☎講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、調理実習 ☎申し込み先着25組  
 ☎ベビーカー ☎600円



**親子料理教室** ☎7月2日（木）から電話・電申  
 ☎8月5日（火）または6日（水）午前10時～午後0時30分  
 ☎小学生と保護者 ☎講話「野菜をおいしく食べよう～おしゃれにおうちカフェ～」、調理実習 ☎各日申し込み先着15組（初参加優先）  
 ☎費大人600円、子ども200円



**異世代料理教室** ☎7月2日（木）から電話  
 ☎8月12日（火）午前10時～午後0時30分  
 ☎5歳以上の孫と祖母または祖父 ☎講話「抵抗力をアップする食事～孫と作るおうちごはん～」、調理実習 ☎各日申し込み先着15組（初参加優先）  
 ☎各組800円



**成人健康相談** ☎随時電話

相談名	7月の実施日	時間
健康相談	1日（火）、22日（火）	午前
	8日（火）、15日（火）	午後
血糖値相談	13日（月）、27日（月）	午前
歯科相談	14日（火）	午前
栄養相談	2日（木）、9日（木）、16日（木）、30日（木）	午前
	リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防、膝・腰痛予防など）	10日（金）、17日（金）、31日（金）

**親子でチャレンジ歯の教室** ☎7月2日（木）から電話  
 ☎8月5日（火）午後1時30分～3時30分  
 ☎小学生と保護者 ☎講話「歯周病予防チャレンジ大作戦」、夏休みの自由研究に役立つ実験、歯みがき実習など  
 ☎申し込み先着15組



## 健康管理課

☎2991-1811

**BCG集団接種** ☎不要  
 ☎7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** ☎2991-1812

**つどい** ☎不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	7月2日（木）	午前10時～正午
うつ病ご家族	7月7日（火）	
強迫性障害ご家族	7月8日（水）	
発達障害ご家族	7月21日（火）	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	7月17日（金）	

## 健幸ワンポイント

### 感染症防止と熱中症の予防

新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、職場や学校、外出時にマスクを着用している人が多いことと思います。厳しい暑さが予想される今夏、マスクの着用による熱中症のリスクも一段と高まります。くれぐれもご注意ください。



例年の熱中症予防に加え、夏のマスク着用について、注意点を確認しましょう。

#### 夏のマスク着用の注意点

- ▶ 負荷のかかる作業や運動は避ける
- ▶ 水分摂取をこまめに  
軽い脱水状態では、のどの渇きを感じません。マスクを着けると、熱がこもると同時に加湿されるので、さらにのどの渇きを感じづらくなり、熱中症になりやすくなります。水分をこまめに取りましょう。
- ▶ 屋外では時々外して  
屋外で人と2m以上の十分な距離を確保できる場合は、マスクを外しましょう。



#### 熱中症リスクの高い方は要注意！



高齢者や子ども、障害者の方は熱中症になりやすく、気づきにくいので、周囲が十分に注意しましょう。

2歳未満の子どものマスク着用は、体への負担や窒息のリスクが大きいため、避けましょう。

熱中症に限らず、健康に関して不安が大きい時季。保健センターでは、さまざまな疑問や悩みについて、健康相談を実施しています。お気軽にご利用ください。

☎健康づくり支援課 ☎2991-1813