



# 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



**!** 新型コロナウイルスの感染状況によっては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1月20日時点のものです）。

## 健康づくり支援課

☎2991-1813

**母親学級** ☎2月2日(火)から電話・☎電

◆**栄養**  
☎2月17日(木)午前10時～11時30分☎出産予定日が4月1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16日(水)午後1時15分～2時30分☎出産予定日が5月5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20人



**両親学級** ☎2月17日(木)～21日(月)に電話・☎電

☎①3月15日(火)②3月26日(土)午前9時30分～11時☎出産予定日が①4月27日以降②5月8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(火)から電話

- ◆**離乳食のおはなし会**☎2月14日(月)
- ◆**乳幼児の食事相談**☎2月28日(月)午前中
- ◆**歯科相談**☎2月14日(月)午前中☎歯ブラシ
- ◆**身体計測・相談会**☎2月24日(木)午前中☎母子手帳、バスタオル

**離乳食教室** ☎2月3日(木)から電話・☎電

◆**ごっくん期**  
☎3月14日(月)午前10時～11時10分☎令和3年9・10月生まれの乳児と親☎栄養士の講話☎申し込み先着20組

◆**もぐもぐ期**  
☎3月16日(水)午前10時～11時30分☎令和3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20組

◆**かみかみ期**  
☎2月18日(金)午前10時～11時30分☎令和3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20組

**2歳児歯科健康教室** ☎2月2日(火)から電話・☎電

☎3月7日(月)または22日(水)午後0時45分～1時15分（受付）☎令和元年7～12月生まれの幼児☎歯科診察、エプロンシアター、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か月児（個別）**  
場市内協力医療機関
- ◆**1歳6か月・3歳児（集団）**  
場保健センター  
▶集団の日程は市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



**妊婦サロン（イルカ）** ☎月初から電話

☎2月24日(木)午前10時～11時☎妊婦☎参加者同士の交流会☎申し込み先着10人

**元気歯つらつ教室★** ☎2月2日(火)から電話

☎3月3日(木)・17日(木)午後1時30分～3時（全2回）☎65歳以上の方☎講話「口の機能向上」、口の体操☎申し込み先着15人



**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                     | 2日(火)                              | 午前 |
|                          | 9日(火)、16日(火)                       | 午後 |
| 血糖値相談                    | 14日(月)、28日(月)                      | 午前 |
| 歯科相談                     | 15日(火)                             | 午前 |
| 栄養相談                     | 3日(木)、10日(木)、17日(木)、24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） | 18日(金)、25日(金)<br>◎来所が難しい方はご相談ください。 | 午前 |

**聞いて納得！今すぐできる** ☎月初から**健診結果活用講座★** ☎電話・☎電

☎2月15日(水)午前10時～11時30分☎実施日の1年以内に健康診断（相当する検査も可）を受診した方☎健診結果の見方、保健師・栄養士の生活習慣病予防の講話、血管年齢測定☎健診結果☎申し込み先着20人

**食育アドバイザー** ☎2月2日（食生活改善推進員）**養成講座** (火)から電話

☎3月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)午前10時～正午☎食育ボランティアとして活動できる方☎食育の講話、調理実習☎エプロン、三角巾、手拭きタオル☎600円（調理実習のみ）☎申し込み先着25人

**食育講演会** ☎2月2日(火)～3月10日(木)に電話

☎3月24日(木)午前10時～11時30分☎講話「SDGsの理解を深めよう！」☎東京農業大学・日田安寿美さん☎申し込み先着20人

## 健康管理課

☎2991-1811

**麻しん風しん混合予防接種(2期)・成人用肺炎球菌予防接種は3月31日(木)まで!**

市内協力医療機関で予約し接種してください。市外で接種希望の方はお問い合わせください。

◆**麻しん風しん混合予防接種（2期）**  
☎平成27年4月2日～28年4月1日生まれの方  
接種期間 令和4年3月31日(木)まで

◆**成人用肺炎球菌予防接種**  
☎令和3年4月2日～4年4月1日に65～100歳の5歳刻みの年齢になる方、60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能やヒト免疫機能に障害がある方（内部障害1級程度）◎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。  
助成期限 4年3月31日(木)まで

自己負担額 5,460円（生活保護受給者は全額公費負担/受給証明書が必要）

**がん検診の受診期限は2月28日(月)**

期限直前は混み合い、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31日で締め切りました。  
**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(月)が期限です。

**乳がんバス検診の受け付けは2月10日(木)まで!**

☎3月13日(日)☎直接・電話・☎電・健康ガイド付属のはがきで申し込み

**こころの健康支援室** ☎2991-1812

**精神保健専門相談** ☎要予約

☎2月15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

**こころの健康講座** ☎月初～3月3日(木)に

☎3月4日(金)午後2時～4時☎はじめてのスマホ～わが子にスマホを買ってあげる前に知っておきたいこと～☎久里浜医療センターネット依存治療研究部門・前園真毅さん☎申し込み先着25人

**思春期こころの健康相談** ☎要予約

☎2月24日(木)午後1時～4時☎市内在住・在学の高校生と保護者☎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 9日(水) | 午前10時～正午 |
| うつ病ご家族（精神科医参加） | 2月 3日(木) |          |
| 強迫性障害ご家族       | 2月 8日(火) |          |
| 発達障害ご家族        | 2月22日(火) |          |
| 自死遺族           | 2月12日(土) | 午後1時～5時  |

**健幸 ワンポイント**

**薬とのつきあい方**

普段から自分自身の健康に関心を持ち、病気になるない、あるいは軽いうちに治し健康を維持することをセルフメディケーションといいます。薬との上手なつきあい方を知ること、セルフメディケーションに役立ちます。

▶▶ OTC 医薬品の選び方

OTC (Over The Counter) 医薬品とは、薬局やドラッグストアで処方箋がなくても購入できる市販薬のことです。使用の注意度の高いものから、要指導・第一類・指定第二類・第二類・第三類医薬品に種類が分かれています。購入する際は、自分の症状に適した薬を選ぶために、薬剤師や医薬品登録販売者に相談してみましょう。相談する時は次のことを伝えるのがポイントです。

- ▶ 症状・経過
- ▶ 既往歴や治療中の病気
- ▶ 使用中の薬・健康食品・サプリメント
- ▶ これまでにした副作用やアレルギー
- ▶ 普段の健康状態
- ▶ 生活習慣（飲酒や喫煙の有無、食習慣、車の運転など）

これらを伝えることで、薬剤師や医薬品登録販売者が薬の重複や飲み合わせをチェックし、あなたの体質や症状に合わせたOTC医薬品を勧めてくれます。用法や用量、使用上の注意を説明してもらってから購入することが大切です。

最適なOTC医薬品を選び、セルフメディケーションに役立てることで今年も健康に過ごしましょう。

保健センターでは、皆さんの健康づくりを応援しています。健康相談も行っていますので、お気軽にご相談ください。

☎健康づくり支援課 ☎2991-1813

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。