



# 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

## 健康づくり支援課

☎2991-1813

### 母親学級 2月2日(木)から電話・電申

◆**栄養**  
2月28日(木)午前10時～午後0時30分 出産予定日が4月12日以降の妊婦（パートナーも可）妊娠中の食生活、試食 定申し込み先着20人 費600円  
◎上の子同伴の受講不可



◆**歯科**  
2月28日(木)午後1時15分～3時15分 出産予定日が5月17日以降の妊婦 口のお口の健康、歯科健診、赤ちゃんの虫歯予防 定申し込み先着20人

### 両親学級 2月9日(木)～13日(月)に電話・電申

①3月6日(月)②3月11日(土)午前9時30分～11時 出産予定日が①4月18日以降②4月23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 定各日抽選12組



### 乳幼児健康相談 2月2日(木)から電話

◆**離乳食のおはなし会**  
2月27日(月)  
◆**乳幼児の食事相談**  
2月24日(金)午前中  
◆**歯科相談**  
2月27日(月)午前中 歯ブラシ  
◆**身体計測・相談会**  
2月16日(木)午前中 母子手帳、バスタオル、筆記用具

### 離乳食教室 2月3日(金)から電話

◆**ごっこん期**  
3月14日(木)午前10時～11時15分 令和4年9・10月生まれの乳児と親 栄養士の講話 定申し込み先着20組  
◆**もぐもぐ期**  
3月16日(木)午前10時～11時30分 令和4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 定申し込み先着20組



### 2歳児歯科健康教室 2月2日(木)から電話・電申

3月3日(金)午後0時45分～1時15分（受付） 令和2年7～12月生まれの幼児 歯科診察、歯磨き指導、エプロンシアター、栄養・育児相談 定申し込み先着30人



### 妊婦サロン（イルカ） 1月初から電話

2月17日(金)午前10時～11時 妊婦参加者同士の交流会 定申し込み先着10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



### 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	1日(水)、22日(水)	午前
	8日(水)、15日(水)	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)	午前
	16日(木)	午後
理学療法士の相談（姿勢改善・関節痛予防など）	3日(金)、10日(金)、17日(金)	午前

### 郷土料理講習会 2月2日(木)から電話

3月1日(水)午前10時～午後0時30分 講話「日本の郷土料理にふれてみよう」、調理実習 定申し込み先着24人（初参加優先） 費600円



### 元気歯つらつ教室★ 2月2日(木)から電話

3月8日(水)・22日(水)午後1時30分～3時（全2回） 65歳以上の方で全回参加できる方 口の機能向上に関する講話、口の体操など 定申し込み先着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(金)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28年4月2日～29年4月1日生まれの方  
**接種期間** 令和4年4月1日～令和5年3月31日  
◆**成人用肺炎球菌予防接種**  
令和4年4月2日～令和5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、ヒト免疫機能に障害がある方（内部障害1級程度） ◎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。  
**助成期限** 令和5年3月31日(金)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(火)まで

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・子宮頸がん・前立腺がん検診 ◎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(火)が期限です。



### こころの健康支援室 ☎2991-1812

### 統合失調症講座 要予約

①2月1日(水)②2月28日(火)午後2時～4時 ①家族支援について考える ②当事者に学ぶ統合失調症 ①所沢市精神障害者アウトリーチ支援チーム・西内絵里沙さん ②とろざわ経験専門家養成講座修了者



### 精神保健専門相談 要予約

2月21日(火)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 要予約

2月16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7日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族（精神科医参加）	2月2日(木)	
強迫性障害ご家族	2月8日(水)	午後1時～5時
自死遺族	2月11日(祝)	
発達障害ご家族	2月15日(水)	午前10時～正午

## 健幸ワンポイント

あっ!もしかして尿漏れ?  
～骨盤底筋群をきたえよう～



咳やくしゃみをした時に、尿が漏れた経験はありませんか?実は40歳以上の女性の4割以上が、尿漏れを経験していると言われています。男性に比べ、女性に多く見られるのは、女性の尿道が男性より短く真っすぐなためです。

尿漏れは大きく分けると、腹圧性尿失禁・切迫性尿失禁・溢流性尿失禁・機能性尿失禁の4つに分類されます。

### 腹圧性尿失禁

笑ったり、重い物を持ったり、ジャンプした時など、お腹に力が入った時に尿が漏れることを言います。

女性の尿漏れでは最も多く、出産や加齢などにより、尿道を支えている「骨盤底筋群」という筋肉が緩むために起こります。

### 骨盤底筋群の鍛え方

- ①肛門をお腹の中に引き上げるイメージで、肛門や膣を締めたり、緩めたりすることを5回繰り返します。この時、呼吸は止めずに行いましょう。
- ②肛門や膣を3～5秒間、締め続けます。終わったら10秒ほど休めます。
- ③①と②を1セットとして、1日に5セット以上を目標に行いましょう。根気よく続けることが大切です。

### まずは病院受診を!

尿漏れは、外出を躊躇するなど、ライフスタイルを変えてしまいます。

恥ずかしいこと、年齢的なことと諦めたりせずに、まずは泌尿器科専門医へ相談をし、いきいきとした暮らしを取り戻しましょう。

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。