



# 保健センター通信

・会場は保健センター（一部を除く）  
・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

**両親学級** 申 1月11日(木)～15日(月)に電申

☎ 2月10日(土)午前9時30分～11時30分

▶詳細は市HPをご覧ください。



**乳幼児健康相談** 申 1月5日(金)から電話

◆乳幼児の食事相談☎ 1月18日(木)午前中

◆離乳食のおはなし会☎ 1月22日(月)

◆歯科☎ 1月22日(月)午前中☎歯ブラシ

**離乳食教室** 申 1月5日(金)から電話・電申

	日	対象
ごっくん期	2月5日(月) 19日(月)	令和5年8月～9月生まれ
もぐもぐ期	2月16日(金)	令和5年6月～7月生まれ
かみかみ期	2月20日(火)	令和5年3月～4月生まれ
ばくばく期	1月29日(月)	令和4年10月～5年1月生まれ

※かみかみ期のおんぶでの調理実習費300円  
▶詳細は市HPをご覧ください。



**産後ママクッキング** 申 1月5日(金)から電話・電申

☎ 1月30日(火)午前10時～午後0時30分☎令和5年9・10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、試食☎申し込み先着20組☎600円☎ベビーカー

**2歳児歯科健康教室** 申 1月5日(金)から電話・電申

☎ 2月1日(木)午後0時45分～1時15分（受付）☎令和3年6～11月生まれの幼児☎歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、エプロンシアター、栄養・育児相談☎申し込み先着30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）** 申 月初から電話

☎ 1月25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

**離乳食と歯のおはなしサロン** 申 1月5日(金)から電話

☎ 2月26日(月)午前10時～11時☎狭山ヶ丘コミュニティセンター☎5か月～1歳6か月児と親☎離乳食と歯の相談☎申し込み先着16組

**ファミリー食育教室★** 申 1月5日(金)から電話・電申

☎ 2月15日(木)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子の親☎講話「知っておきたい! あぶらの摂り方」、調理実習☎申し込み先着15組（初参加優先）☎600円



**ステキな大人の健康食教室★** 申 1月5日(金)から電話

☎ 2月14日(水)午前10時～午後0時30分☎64歳以下の方☎講話「腎臓に優しい食事術～減塩道場～」、調理実習☎申し込み先着24人（初参加優先）☎エプロン、三角巾、手拭きタオル☎600円

**食育アドバイザー養成講座** 申 1月5日(金)から電話・電申

☎ 3月1日(金)・11日(月)午前10時～正午、3月7日(木)・14日(木)午前9時30分～午後0時30分☎4日間参加できる方☎食育に関する講話、調理実習（調理実習は7日・14日に実施）☎申し込み先着24人☎600円（調理実習日のみ）

**食育講演会** 申 1月5日(金)から電話・電申

☎ 3月11日(月)午前10時～正午☎講話「すぐできる! 健康長寿の食事術」☎十文字学園女子大学准教授・古明地夕佳さん☎申し込み先着80人

**成人健康相談** 申 随時電話

相談名	1月の実施日	時間
健康相談	10日(水)	午前
	24日(水)	午後
血糖値相談	15日(月)	午前
歯科相談	16日(火)	午前
栄養相談	11日(木)、18日(木)、25日(木)	午前
理学療法士による相談	5日(金)、12日(金)、19日(金) ◎来所が困難な方はご相談ください。	午前

**失語症者のつどい** 申 初めてのの方は前日までに電話

☎ 2月8日(木)午前10時～11時30分☎失語症者の方と家族☎コミュニケーションの練習、情報交換など

## 健康管理課

☎2991-1811

**風しん抗体検査・予防接種を受けましょう!**

クーポン券をお持ちの方は、抗体検査を無料で受けられます。抗体価が低いと判定された方は、予防接種も無料で受けられます。

☎昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性のうち、過去にクーポン券を使用して抗体検査を受けていない方◎券の使用期限は3月31日(日)です。紛失した方は電話または市HP(Q風しん抗体検査)で再発行できます。

**がん検診（個別）の申込受付中!**

申 1月31日(水)までに直接・郵送・電申☎ 2月29日(木)まで場市内協力医療機関

検査種別	対象
胃がん（内視鏡）	50歳以上で前年度未受診の方
大腸がん	40歳以上の方
乳がん	40歳以上で前年度未受診の女性
子宮頸がん	20歳以上の女性

**がん検診（検診バス）**

申 1月31日(水)までに直接・郵送・電申（申し込み多数の場合は抽選）☎ 3月3日(日)午前◎詳細は健康ガイドとろざわまたは市HPをご覧ください。

検査種別	対象
乳がん	40歳以上で前年度未受診の女性
子宮頸がん	20歳以上の女性
大腸がん	40歳以上の方

こころの健康支援室 ☎2991-1812

**統合失調症講座** 申 前日までに直接・電話☎各日申し込み先着50人

①☎ 1月31日(水)午後2時～4時☎都立松沢病院 医師・杉原徹さん

②☎ 2月7日(水)午後2時～4時☎(株)エフピーキューブ 代表取締役・和知健次さん

③☎ 2月14日(水)午後2時～4時☎COMHCa・下平美智代さん 他

**精神保健専門相談** 申 要予約

☎ 1月16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** 申 要予約

☎ 1月25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** 申 不要

つどい	1月の開催日	時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	18日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	9日(火)	
強迫性障害ご家族	10日(水)	
発達障害ご家族	16日(火)	

## 健幸ワンポイント

### 男性更年期について

病気ではないのに、だるさやほてり、寝付けないなどの不調が続いていませんか?男性更年期の症状かもしれません。

#### 男性更年期の原因は?

女性特有と思われがちな更年期症状は男性にもあり、「性ホルモン」の低下が原因とされています。

男性ホルモンは一般的に中年以降、加齢とともに穏やかに減少しますが、減少の速さなどは個人差が大きく、40代以降どの年代でも起こる可能性があります。

#### 男性更年期の主な症状

身体症状	精神症状	性機能症状
関節痛、筋肉痛、疲れやすさ、発汗・ほてり、肥満、頻尿	イライラ、不安・パニック、うつ、不眠、興味・意欲の喪失、集中力・記憶力の低下	ED、性欲低下

#### 対処方法

軽度の男性更年期であればストレスの軽減や睡眠、運動や食事習慣の改善で症状も改善します。漢方薬やED治療薬、抗うつ薬などが処方されることもあります。重度の場合は、テストステロン補充療法を行います。初期症状が曖昧なので、発症に気付かず、症状を悪化させる場合もあります。まずは症状や対処方法を知っておくことが大切です。



☎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。