



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

乳幼児健康相談 ☎7月4日(火)から電話

- ◆離乳食おはなし会
 ☎7月21日(金)
- ◆乳幼児の食事相談
 ☎7月31日(月)午前中
- ◆歯科
 ☎7月21日(金)午前中 歯ブラシ



離乳食教室 ☎7月5日(水)から電話・電申

- ◆ごっくん期
 ☎8月2日(水)・25日(金)午前10時～11時15分 ☎令和5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20組
- ◆もぐもぐ期
 ☎8月29日(水)午前10時～11時30分 ☎令和4年12月・5年1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
- ◆ぱくぱく期
 ☎7月25日(水)午前10時～11時30分 ☎令和4年4～7月生まれの幼児と親 ☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ☎申し込み先着20組

産後ママクッキング ☎7月4日(火)から電話・電申

☎7月26日(水)午前10時～午後0時30分 ☎令和5年3・4月生まれの乳児と母親 ☎産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食の講話、調理実習、試食 ☎申し込み先着24組 ☎エプロン、三角巾、手拭きタオル ☎600円



親子料理教室★ ☎7月4日(火)から電話

☎8月3日(木)・4日(金)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るヒミツを学ぼう」、調理実習、試食 ☎各日申し込み先着15組（初参加優先） ☎エプロン、三角巾、手拭きタオル ☎小学生200円、保護者600円

異世代料理教室 ☎7月4日(火)から電話

☎8月8日(水)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「おじいちゃん・おばあちゃんと楽しくお昼ご飯を作ろう」、調理実習、試食 ☎申し込み先着15組（初参加優先） ☎エプロン、三角巾、手拭きタオル ☎各組800円

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



子育てサロン ☎月曜日から電話

- ◆イルカ
 ☎7月24日(月)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



2歳児歯科健康教室 ☎7月4日(火)から電話・電申

☎8月8日(水)午後0時45分～1時15分（受付） ☎令和2年12月～3年5月生まれの幼児 ☎歯科診察フッ化物塗布、歯磨き指導、エプロンシアター、栄養・育児相談 ☎申し込み先着30人

親子でチャレンジ歯の教室★ ☎7月4日(火)から電話

☎8月10日(水)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、歯みがき方法など ☎申し込み先着15組



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	5日(水)	午前
	26日(水)	午後
血糖値相談	24日(月)	午前
歯科相談	18日(火)	午前
栄養相談	6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)	午前
理学療法士の相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	7日(金)、14日(金)、21日(金) ◎来所が難しい方はご相談ください	午前

健康管理課

☎2991-1811

HPVワクチン予防接種

対象者に予診票を郵送しました。同封の一覧に掲載の市内協力医療機関で接種できます。届かない場合はお問い合わせください。☎平成22年4月2日～23年4月1日生まれ（令和5年度に中学1年生相当）の女子 ◎詳細は市HP（Q、HPVワクチン定期接種）で確認

結核検診 ☎7月3日(月)から8月4日(金)までに直接・電話・電申

☎9月5日(水)午後1時30分～2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 ☎申し込み先着90人 ◎検診バスで実施。ボタンや金具のない上着で受診。結果は後日郵送。



成人歯科、骨粗しょう症検診の申し込み期間を7月31日(月)まで延長

申し込み状況により期限前に受付終了の場合があります。直接・電申・健康ガイド付属のがきで早めに申し込んでください。◎詳細は市HP・健康ガイドで確認

こころの健康支援室 ☎2991-1812

精神保健専門相談 ☎要予約
 ☎7月18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 ☎要予約
 ☎7月27日(水)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（精神科医参加）	7月6日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	7月4日(火)	
強迫性障害ご家族	7月5日(水)	
発達障害ご家族	7月18日(水)	

健幸ワンポイント💡

PMSを知って、自分に合った対処をしよう

▶▶ PMSとは？

月経前の3～10日続く精神的・身体的症状で、月経開始とともに軽快ないし消失するものをPMS（月経前症候群）といいます。女性ホルモンの変動が関わっていると考えられていますが、はっきりとした原因はわかっていません。



▶▶ どんな症状があるの？

からだの不調	腹痛、頭痛、腰痛、むくみ、お腹の張り、乳房の張りなど
こころの不調	情緒不安定、イライラ、抑うつ、不安、眠気、集中力の低下、倦怠感など

▶▶ PMSと上手につき合うポイント

◆PMSダイアリーをつけよう
 PMSの症状をスケジュール帳や日記に書き込んでみましょう。不快な症状があらわれる時期に気付けるので、仕事を調整したり、PMSに対する心構えなど、自分に合った対処法を見つけることができます。

◆アルコールやカフェイン、塩分の摂取を控えよう
 これらはイライラやむくみ、緊張感などを高める原因になり、PMSの症状を悪化させる可能性があるため注意しましょう。

◆軽い運動をしましょう

有酸素運動は、PMSの症状を和らげるといわれています。散歩やストレッチ、ヨガなど、無理なくできる運動でリフレッシュしましょう。



月経周期にかかわらず、からだやこころの不調がある、仕事や家事を休まざるを得ないほど、症状が辛いなどの場合には、異なる病気が隠れている可能性があります。その際には医療機関を受診しましょう。PMSの症状や受診先などで悩む時は、お気軽に保健センターにご相談ください。

☎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。