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）FAX 2995-1178

健康づくり支援課
☎2991-1813

母親学級
日12月19日(火)申12月4日(月)から電話・電申

	時間	対象
栄養	午前10時30分～午後　0時30分	出産予定日が１月31日以降の妊婦（パートナーも可）
歯科	午後　1時15分～3時15分	出産予定日が３月６日以降の妊婦

▶詳細は市HPをご覧ください。

両親学級
申12月14日(木)～18日(月)に電申
日１月27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12月4日(月)から電話
◆乳幼児の食事相談
日12月15日(金)午前中
◆離乳食のおはなし会
日12月11日(月)
◆歯科日12月11日(月)
午前中持歯ブラシ

身体計測・相談会
申12月5日(火)から電申
日12月21日(木)午前中持母子健康手帳、バスタオル、オムツなど

離乳食教室
申12月5日(火)から電話・電申

	日	対象
ごっくん期	1月19日(金)	令和５年７月～８月生まれ
もぐもぐ期	1月26日(金)	令和５年５月～６月生まれ

▶詳細は市HPをご覧ください。

２歳児歯科健康教室
申12月４日(月)から電話・電申
日１月10日(水)午後0時45分～1時15分（受付）対令和3年５～10月生まれの幼児内歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、エプロンシアター、栄養・育児相談定申し込み先着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
日12月21日(木)午前10時～11時対妊婦内参加者同士の交流会定申し込み先着10人

成人歯科健康教室★
申12月４日(月)から電話
日１月25日(木)午後1時30分～3時30分内講話「口もとの筋力アップで、いきいきスマイル！」、歯科相談、効果的な歯の磨き方定申し込み先着20人

成人健康相談
申随時電話

相談名	12月の実施日	時間
健康相談	6日(水)	午前
	27日(水)	午後
血糖値相談	18日(月)	午前
歯科相談	26日(火)	午前
栄養相談	7日(木)、14日(木)	午前
	21日(木)	午後
理学療法士による相談	１日(金)、８日(金)、15日(金)	午前

ファミリー食育教室★
申12月４日(月)から電話・電申
日１月24日(水)午前10時～午後0時30分対1～18歳の子の親内講話「旬野菜で免疫力アップ！～あったかレシピ～」、調理実習定申し込み先着15組（初参加優先）費600円

ステキな大人の健康食教室★
申12月４日(月)から電話・電申
日１月17日(水)午前10時～午後0時30分対64歳以下の方内講話「丈夫な骨・カルシウムアップの食事」、調理実習定申し込み先着24人（初参加優先）費600円

健康管理課
☎2991-1811

がん検診（個別）の申し込みと受診はお早めに
申１月31日(水)までに直接・郵送・電申日２月29日(木)まで場市内協力医療機関
◎詳細は健康ガイドところざわ、または市HPをご確認ください。

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

こころの健康支援室
☎2991-1812

精神保健専門相談
申要予約
日12月19日(火)午後2時～5時対市内在住の18～65歳の方内精神科医の相談

思春期こころの健康相談
申要予約
日12月21日(木)午後1時～4時対市内在住・在学の高校生と保護者内精神科医の相談

つどい
申不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人	12月　6日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族（精神科医参加）	12月　7日(木)	
強迫性障害ご家族	12月　5日(火)	
発達障害ご家族	12月20日(水)	
自死遺族	12月　9日(土)	午後　1時～　5時

健幸ワンポイント

「温活」について

今年も寒い季節になりました。毎年、体の冷えでお困りの方は生活の中で体を温める方法を取り入れて、ぽかぽかの冬をお過ごしください。

温活とは、体を温めることによって基礎体温を上げ、体の不調を改善することです。

体が冷えて体温が低下すると、肩こりやむくみ、免疫力低下などのさまざまな不調を引き起こすと言われています。特に女性は、脂肪が多く筋肉量が少ないことから、体が冷えやすい傾向にあります。

体を温めるメリットは、何よりも免疫力が上がることです。いきなり平熱を上げるのは難しいので、まずは冷えている部位を温めてあげるところから始めましょう。

体を温める方法

①首・手首・足首の３つの首を温める

この３カ所は皮膚の近くに動脈が通っているため、効率よく体を温められるといわれています。

②温かい飲み物や食べ物をとる

体を温めるには、冬に採れる野菜、果物のほか、生姜などの香辛料を食べることが大切です。飲み物は基本的に温かいものを選ぶようにしましょう。

③運動をする

筋肉を動かすことにより、血流が増え体温が上がります。

④湯船につかる

40℃くらいのお湯に、ゆっくり浸かるのが良いとされています。工夫して寒い季節を乗り越えましょう。

問健康づくり支援課☎2991-1813

★はトコトコ健幸（けんこう）マイレージのポイント対象です。