



保健センター通信

・会場は保健センター(出張相談を除く)
・乳幼児向けは母子手帳を持参
・健康ガイドや市HPからも事業案内が確認できます



健康づくり支援課の事業

☎ 2991-1813

母親学級(栄養)

☎ 2月3日(金)から電話・電申

☎ 2月24日(金)午前10時～午後1時 ☎ 出産予定日が4月8日以降の妊婦(パートナーも可) ☎ 妊娠中の食生活(ランチ付き) ☎ 申し込み先着20人 ☎ 500円 ☎ 上の子連れでの受講不可

両親学級

☎ 2月3日(金)から電話・電申

☎ 2月18日(土)午前9時45分～正午 ☎ 出産予定日が4月2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 ☎ 申し込み先着28組



乳幼児健康相談

☎ 2月1日(火)から電話

- ◆ 離乳食 ☎ 2月27日(月)午前中
- ◆ 食事 ☎ 2月6日(月)午前中
- ◆ 歯科 ☎ 2月21日(火)午前中 ☎ 歯ブラシ

離乳食教室

☎ 2月2日(木)から電話・電申

◆ ごっくん期

☎ 3月2日(木)または21日(火)いずれも午前10時～11時15分 ☎ 平成28年9・10月生まれの乳児と親 ☎ 栄養士の講話、試食 ☎ 申し込み先着30組

◆ もぐもぐ期

☎ 3月23日(木)午前10時～11時30分 ☎ 平成28年7・8月生まれの乳児と親(原則第1子) ☎ 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ☎ 申し込み先着35組

◆ ぱくぱく期

☎ 3月16日(木)午前10時～11時30分 ☎ 平成27年12月～28年1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30組

2歳児歯科健康教室

☎ 2月3日(金)から電話・電申

☎ 3月3日(金)または14日(火)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) ☎ 平成26年8・9月生まれの幼児 ☎ 歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 ☎ 申し込み先着50人



離乳食と歯のおはなしサロン

☎ 不要

☎ 2月9日(木)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 ☎ 栄養士・歯科衛生士による相談 ☎ 歯ブラシ

子育てサロン「ちゅーりっぷ」

☎ 不要

☎ 2月17日(金)午前10時～11時30分 ☎ 双子・三つ子の乳幼児と親(パートナー・妊娠中も可) ☎ 参加者同士の交流会



出張乳幼児健康相談

☎ 不要

☎ 身体計測、健康相談 ☎ 車での来場不可

- ◆ 松井まちづくりセンター ☎ 2月1日(火)午前9時30分～10時30分(受付)
- ◆ 山口まちづくりセンター ☎ 2月14日(火)午前9時30分～10時30分(受付)
- ◆ 新所沢東まちづくりセンター ☎ 3月1日(火)午前9時30分～10時30分(受付)

乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月・3歳児)

▶ 健康診査日の2週間前までに健康診査を郵送 ▶ 転入などで受け取っていない場合は連絡 ▶ 日程は健康ガイドとろざわで確認

成人健康相談

☎ 2月1日(火)から電話

◆ 健康相談

☎ 2月1日(火)または15日(火)または3月1日(火)いずれも午前中 ☎ 生活習慣病の予防や健診結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩み

◆ 歯科相談

☎ 毎週火曜日午前中 ☎ 歯周病予防、入れ歯の手入れの方法

◆ 栄養相談

☎ 毎週木曜日午前中 ☎ 生活習慣病の予防、バランスの良い食事

◆ 気になる血糖値相談

☎ 2月13日(月)または27日(月)いずれも午前中 ☎ 血糖値が高めの方の食事、運動習慣の見直し

◆ リハビリ相談

☎ 2月3日(金)または24日(金)いずれも午前中 ☎ ひざ・股関節・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリ

成人歯科健康教室

☎ 2月1日(火)から電話

☎ 2月28日(火)午後1時30分～3時30分 ☎ テーマ女性のための口もと美人講座 ☎ 講話、歯科相談、口周りのエクササイズ、効果的な歯磨きの実習 ☎ 申し込み先着20人

歯周病予防教室

☎ 2月1日(火)から電話

☎ 3月7日(火)午後1時30分～3時30分 ☎ 歯科医師による歯肉の健康チェック ☎ 申し込み先着30人

元気歯つらつ教室

☎ 2月1日(火)から電話

☎ 3月1日(火)・15日(火)いずれも午後1時30分～3時30分(全2日) ☎ 65歳以上の方 ☎ 口の機能向上の講話、口の体操とマッサージ ☎ 申し込み先着20人



出張成人健康相談

☎ 不要

☎ 食事や運動の方法、健診結果の見方、血圧・体脂肪測定 ☎ 車での来場不可

◆ 富岡まちづくりセンター

☎ 2月15日(火)午前9時30分～11時30分(受付)

気軽にシェイプ運動教室

☎ 2月1日(火)から電話

☎ 2月13日(月)午前10時～11時10分 ☎ 40～74歳で血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方 ☎ 脂肪燃焼のための簡単な運動実技 ☎ 申し込み先着20人

健康管理課の事業

☎ 2991-1811

BCG集団接種

☎ 不要

☎ 2月23日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分(受付) ☎ 母子手帳、体温計、予診票 ☎ 1歳に至るまで(標準接種期間は生後5～7カ月)

日曜日に実施する乳がん検診

☎ 2月1日(火)～17日(金)に電話

☎ 2月26日(日)午前8時50分～10時(受付) ☎ 40歳以上で、平成27・28年度の市検診未受診の女性 ☎ 申し込み先着40人 ☎ ▶ 40～49歳…1,500円 ▶ 50歳以上…1,000円 ☎ 検診車でいきます。

◆ ところの健康支援室からのお知らせ ◆

統合失調症講座

☎ 各前日までに直接・電話

◆ 統合失調症の治療と回復について

☎ 2月10日(金)午後2時～4時 ☎ 申し込み先着100人 ☎ 所沢慈光病院精神科医・荒浪利昌さん

◆ 映画『『あい』～精神障害と向きあって～』上映会&監督による講演会

☎ 2月15日(火)午後2時～4時30分 ☎ 申し込み先着100人 ☎ 映画監督・宮崎信恵さん

◆ 福祉制度の紹介と当事者による体験談

☎ 2月24日(金)午後2時～4時 ☎ 統合失調症治療中の本人、家族、支援者 ☎ 申し込み先着50人 ☎ 相談支援センターしのひ職員、当事者

▶ うつ病・強迫性障害のつらい ☎ 不要

つらい	開催日	開催時間
自死遺族	2月11日(祝)	午後1時～3時
うつ病夜の部	2月17日(金)	午後7時～8時30分
強迫性障害	2月20日(月)	
うつ病ご家族(精神科医師も参加)	2月21日(火)	午前10時～正午
うつ病ご本人	2月22日(水)	

▶ 発達障害ご家族のつらい ☎ 不要

つらい	開催日	開催時間
中学生まで	2月17日(金)	
高校生以上	2月20日(月)	午前10時～正午
知的障害	2月21日(火)	

☎ ところの健康支援室 ☎ 2991-1812

健幸ワンポイント



『乳幼児健診で家族みんな健康!』

お子さんの成長に合わせて、4か月・10か月・1歳6か月・3歳児の時期に実施している所沢市の乳幼児健診。健診は、大切なお子さんの健康状態や病気の早期発見、発育・発達の確認を行うだけではないことをご存知ですか？

乳幼児健診では、「こんなところが不安で…」という育児や栄養の相談ができ、助言が受けられます。さらに、お子さんだけでなく、家族の健康相談もできるんです！

全ての乳幼児健診にきちんと参加して、家族みんな健康になりましょう♪



？ どうやって受けるの？

健診実施日の2週間前までに、案内通知を郵送します。転入した方や通知が届かない場合はご連絡ください。

4か月・1歳6か月・3歳児健診は保健センターでの集団健診、10か月児健診は市内協力医療機関での個別健診です。

☎ 受診日は変更できるの？

お子さんの体調不良などで健診を受けられなかった場合や、指定日に都合がつかない場合は、受診可能期間内であれば日程を変更できます。健康づくり支援課にご連絡ください。健診実施日は、健康ガイドとろざわや市HP(Q乳幼児健診)をご覧ください。

なお、未受診のままのお子さんには、家庭訪問を行いますので、ご協力をお願いします。医療機関などで受診された方はご連絡ください。

保健センターでは、赤ちゃんの健康や保健に関することを、いつでも保健師や栄養士、歯科衛生士などの専門職に相談できます。お気軽にお問い合わせください。



☎ 健康づくり支援課 ☎ 2991-1813