



# 保健センター通信

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



〒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

#### ◆マタニティクラス

☎1月5日(金)～11日(木)に電話・☎電申☎1月29日(月)午前9時30分～11時30分☎出産予定日が3月13日以降の妊婦（パートナーも可）☎マタニティライフ、ママ友づくり、赤ちゃんのお世話体験☎申し込み先着40人◎上の子同伴の受講不可

#### ◆歯科

☎1月5日(金)から電話・☎電申☎1月31日(水)午後1時15分～3時15分☎出産予定日が4月19日以降の妊婦☎お口の健康について、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防☎申し込み先着25人

### 両親学級

☎★1月9日(火)までに電話・☎電申☎1月27日(土)午前9時45分～正午☎出産予定日が3月11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☎抽選24組



### 乳幼児健康相談

◆離乳食のおはなし会☎1月22日(月)  
◆乳幼児の食事相談☎1月30日(火)午前中  
◆歯科☎1月22日(月)午前中☎歯ブラシ

### 離乳食教室

☎1月9日(火)から電話・☎電申  
◆ごっくん期  
☎2月16日(金)または26日(月)いずれも午前10時～11時15分☎平成29年8・9月生まれの乳児と親☎栄養士の講話、試食☎各日申し込み先着30組  
◆もぐもぐ期  
☎2月23日(金)午前10時～11時30分☎平成29年6・7月生まれの乳児（原則第1子）と親☎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  
☎1月31日(水)午前10時～11時30分☎平成28年10月～平成29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

### 産後ママクッキング

☎1月5日(金)から電話・☎電申  
☎1月18日(木)午前10時～午後0時30分☎平成29年9・10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☎申し込み先着25組☎500円☎ベビーカー

### 2歳児歯科健康教室

☎1月5日(金)から電話・☎電申  
☎2月2日(金)または20日(火)いずれも午後0時50分～1時10分（受付）☎平成27年7・8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☎各日申し込み先着50人

### 子育てサロン

☎不要  
☎参加者同士の交流会  
◆ちゅーりっぷ  
☎1月23日(火)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）  
◆イルカ  
☎1月24日(水)午前10時～11時30分☎妊婦  
◆ひばりっこ  
☎2月5日(月)午前10時～11時30分☎40代で妊娠・出産し、初めて参加する方（妊娠中も可）



### 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  
◆吾妻まちづくりセンター  
☎1月10日(水)午前9時30分～10時30分（受付）  
◆富岡まちづくりセンター  
☎1月24日(水)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▶日程は健康ガイドで確認

### 成人健康相談

相談	実施日（いずれも午前）
健康相談	1月10日(火)・17日(水)
血糖値相談	1月15日(月)・22日(月)
歯科相談	1月23日(火)
栄養相談	1月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)
リハビリ相談（膝・腰痛予防など）	1月19日(金)・26日(金)

### 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  
◆山口まちづくりセンター  
☎1月10日(水)午後1時30分～3時（受付）  
◆狭山ヶ丘コミュニティセンター  
☎1月15日(月)午後1時30分～3時（受付）

### 優しい健康食教室

☎1月9日(火)から電話☎65歳以上の方テーマ骨粗しょう症予防の食事☎講話「カルシウムの上手な摂り方」、調理実習☎申し込み先着36人（初参加優先）☎500円  
◆男性対象  
☎2月6日(火)午前9時30分～午後0時30分  
◆女性対象  
☎2月7日(水)午前9時30分～午後0時30分



### ステキな大人の健康食教室

☎1月9日(火)から電話  
☎2月14日(水)午前9時30分～午後0時30分☎64歳以下の方テーマ骨粗しょう症予防の食事☎講話「生き生きとした骨を作る食事」、調理実習☎申し込み先着36人（初参加優先）☎500円

### ファミリー食育教室

☎1月9日(火)から電話  
☎2月15日(木)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子どもの親テーマ味覚を育む「だし」の味☎講話「うまみと香りのだしレシピ」、調理実習☎申し込み先着15組（初参加優先）☎500円

### 郷土料理講習会

☎1月9日(火)から電話  
☎2月28日(水)午前10時～午後0時30分☎テーマ次世代に伝える郷土料理☎講話、調理実習☎申し込み先着36人☎500円

### 気軽にシェイプ運動教室

☎★電話  
☎1月31日(水)午前10時～11時10分☎場市民体育館☎40～74歳で血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方テーマ姿勢☎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

☎ 2991-1811

### BCG集団接種

☎不要  
☎1月25日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分（受付）☎母子健康手帳、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）



## こころの健康支援室

☎ 2991-1812

### 統合失調症講座

☎★前日までに直接・電話  
①統合失調症への理解を深めよう  
☎1月12日(金)午後2時～4時☎逸見病院院長・木村和弥さん  
②家族の対応について  
☎1月17日(水)午後2時～4時☎逸見病院臨床心理士・熊谷敬子さん、中瀬裕子さん  
③社会資源の紹介と当事者の体験談  
☎2月1日(木)午後2時～4時☎インターメディカル職員、当事者  
☎①どなたでも②③統合失調症を治療中の本人、家族、支援者☎各日申し込み先着50人

### つどい

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人（精神科医師も参加）	1月16日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	1月15日(月)	
強迫性障害ご家族	1月17日(水)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	1月19日(金)	
発達障害ご家族	1月22日(月)	午前10時～正午

## 健幸ワンポイント

### 『乳幼児健診を受けましょう!』

乳幼児健康診査（乳幼児健診）は、4か月児、10か月児、1歳6か月児、3歳児が対象です。  
対象のお子さんには、健診の2週間前までに案内通知を郵送します。届かない場合はお問い合わせください。

### 乳幼児健診でできること

- ▶身体計測でお子さんの成長が確認できる
- ▶医師診察でお子さんの病気が早期発見できる
- ▶歯磨き、イヤイヤ期への対応など、月齢に応じた相談ができる
- ▶保護者自身の健康相談もできる

離乳食や卒乳…相談できて安心♪

### 対象年齢は？

- ▶4か月児健診  
…4か月0日～5か月10日
- ▶10か月児健診  
…10か月0日～1歳の誕生日の前日
- ▶1歳6か月児健診  
…1歳6か月～2歳の誕生日の前日
- ▶3歳児健診  
…3歳3か月～4歳の誕生日の前日

◎対象年齢内であれば、他の健診日に変更可能です。日程は、健康ガイドや市庁（Q乳幼児健診）で確認できます。



乳幼児健診は、子育ての心配事を解消する絶好の機会。親子ともに安心して健康に過ごすためにも、ぜひ受診しましょう。  
健診結果が記録された母子健康手帳は、きっと、お子さんの成長を振り返る大切な記録になりますよ。  
☎健康づくり支援課☎ 2991-1813