



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



〒359-0025 上安松 1224-1 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 (土・日曜日、祝休日、年末年始は休み) ☎2995-1178

健康づくり支援課の事業

☎ 2991-1813

母親学級(栄養) 申 4 月 3 日(月)から電話・電申

☎ 4 月 13 日(木)午前 10 時～午後 0 時 30 分 出産予定日が 5 月 26 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) 費 500 円 定 申 申し込み先着 20 人 ☉ 上の子を連れての受講不可

両親学級 申 4 月 5 日(水)～9 日(日)に電話・電申

☎ 4 月 22 日(土)午前 9 時 45 分～正午 出産予定日が 6 月 4 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 定 24 組 (抽選)



乳幼児健康相談 申 4 月 3 日(月)から電話

- ◆ 離乳食おはなし会 ☎ 4 月 28 日(金)午前中
- ◆ 食事 ☎ 4 月 21 日(金)午前中
- ◆ 歯科 ☎ 4 月 28 日(金)午前中 歯 歯 ブラシ

離乳食教室 申 4 月 4 日(火)から電話・電申

- ◆ ごっくん期 ☎ 5 月 12 日(金)または 24 日(水)いずれも午前 10 時～11 時 15 分 平成 28 年 11・12 月生まれの乳児と親 ☎ 栄養士の講話、試食 定 申し込み先着 30 組
- ◆ もぐもぐ期 ☎ 5 月 18 日(木)午前 10 時～11 時 30 分 平成 28 年 9・10 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 定 申し込み先着 35 組
- ◆ かみかみ期料理教室 ☎ 4 月 25 日(火)午前 10 時～午後 0 時 30 分 平成 28 年 5・6 月生まれの乳児と親 ☎ おんぶをしてお料理実習、講話 定 申し込み先着 25 組 費 200 円

2 歳児歯科健康教室 申 4 月 5 日(水)から電話・電申

☎ 5 月 11 日(木)または 22 日(月)いずれも午後 0 時 50 分～1 時 10 分 (受付) ☎ 平成 26 年 10・11 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 定 申し込み先着 50 人

子育てサロン 申 不要

- ◆ ちゅーりっぷ ☎ 4 月 25 日(火)午前 10 時～11 時 30 分 ☎ 双子・三つ子の乳幼児と親 (妊娠中も可) ☎ 参加者同士の交流会
- ◆ イルカ ☎ 4 月 26 日(水)午前 10 時～11 時 30 分 ☎ 妊婦 ☎ 参加者同士の交流会



出張乳幼児健康相談 申 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 ☎ 4 月 14 日(金)午前 9 時 30 分～10 時 30 分 (受付)
- ◆ 柳瀬まちづくりセンター ☎ 4 月 26 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)
▶ 健康診査日の 2 週間前までに健診票を郵送 ▶ 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ことろざわで確認

成人健康相談 申 4 月 3 日(月)から電話

- ◆ 健康相談 ☎ 4 月 5 日(水)または 19 日(水)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 ☎ 4 月 17 日(月)午前中 ☎ 歯 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 ☎ 4 月 10 日(月)または 24 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 ☎ 4 月 21 日(金)または 28 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



出張成人健康相談 申 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 ☎ 4 月 19 日(水)午前 9 時 30 分～11 時 30 分 (受付)
- ◆ 狭山ヶ丘コミュニティセンター ☎ 5 月 1 日(月)午後 1 時 30 分～3 時 (受付)

ファミリー食育教室 申 4 月 3 日(月)から電話

☎ 5 月 25 日(木)午前 10 時～午後 0 時 30 分 ☎ 1～18 歳のお子さんの親テーマ 1 日のスタートは朝食から ☎ 講話「簡単にできる朝食づくりのコツ」、調理実習 定 申し込み先着 15 組 (初参加優先) 費 500 円



気軽にシェイプ運動教室 申 4 月 3 日(月)から電話

☎ 4 月 27 日(木)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 定 申し込み先着 20 人

健康管理課の事業

☎ 2991-1811

BCG 集団接種 申 不要

☎ 4 月 27 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)



◆ ところの健康支援室からのお知らせ ◆

▶ つどい 申 不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人 (精神科医師も参加)	4 月 18 日 (火)	午前 10 時～正午
うつ病ご家族	4 月 19 日 (水)	
強迫性障害ご家族	4 月 17 日 (月)	午後 7 時～8 時 30 分
うつ病夜の部	4 月 21 日 (金)	
自死遺族	4 月 8 日 (土)	
発達障害家族	4 月 25 日 (火)	午前 10 時～正午

☉ 4 月から発達障害家族のつどいのうち、未就学から 18 歳未満のグループをこども支援センターで行うことに伴い、保健センターでは、おおむね 18 歳以上を対象としたグループを行います。
☎ ところの健康支援室 ☎ 2991-1812

健幸 ワンポイント

『乳幼児の発育と発達』

毎年 4 月 2 日は国連が定める「世界自閉症啓発デー」、日本では 4 月 2 日～8 日が「発達障害啓発週間」です。市内でも、パネル展示や関連イベントが開催されます (5 面参照)。



☺ 発育・発達には個性があります

お子さんの発育が一人一人異なるように、発達の仕方にも個性があります。たとえば、不器用さや体のバランスの悪さ、感覚刺激(視覚・聴覚・触覚)に敏感・鈍感、人の感情を読み取れない...などです。このようなお子さんにとっては、私たちが普通だと思っている環境でも、生活しづらいことが多いのです。

また、どこまで個性でどこまで障害か、境目は曖昧です。近年、軽い症状のお子さんも含め、何らかの支援を要するお子さんが増加していると言われています。周囲の人が理解してサポートすることが大切です。

☺ 乳幼児健診時に相談できます

保健センターでは、お子さんの成長に合わせて乳幼児健康診査を行い、その中でお子さんの発育と発達、健康状態について相談できます。少しでも気になることがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。
☎ 健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

相談できます!

お子さんの発達の悩み

☎ 松原学園 ☎ 2990 - 3488

☎ 発達障害児家族のつどい

参加者同士で自由に情報交換ができます。申し込みは不要です。会場に直接お越しください。

- ☎ 4 月 17 日(月)午前 10 時～正午
- 場 どもと福祉の未来館 (泉町)
- ☎ 未就学～18 歳未満の児童の家族



☎ 発達相談会

一人で悩まず、相談してください。困っていることをあなたと一緒に考えます。

- ☎ 毎週木曜日午前 9 時～午後 4 時
- ☉ 相談時間は 1 件あたり約 1 時間です。
- 場 松原学園 (中富)
- ☎ 子ども (就学前) の成長や発達に不安を感じている保護者
- 相談員 保育士、保健師
- ☎ 松原学園 ☎ 2990 - 3488 に電話