



# 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

**!** 新型コロナウイルス感染拡大の影響で、内容変更の場合があります。市庁や各問い合わせ先で最新情報をご確認ください（掲載情報は5月20日時点のものです）。

## 健康づくり支援課 ☎2991-1813

### 母親学級 ☎6月2日(火)から電話

◆**栄養**  
☎6月26日(金)午前10時～午後0時30分 ☎出産予定日が8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） ☎600円 ☎申し込み先着20人 ☎上の子同伴の受講不可



◆**歯科**  
☎6月26日(金)午後1時15分～3時15分 ☎出産予定日が9月12日以降の妊婦 ☎お口の健康、歯科健診、赤ちゃんの虫歯予防 ☎申し込み先着25人

### 両親学級 ☎6月19日(金)～23日(火)に電話

☎7月11日(土)午前9時30分～正午 ☎出産予定日が8月23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 ☎抽選12組



### 乳幼児健康相談 ☎6月2日(火)から電話

- ◆ 離乳食のおはなし会 ☎6月12日(金)
- ◆ 乳幼児の食事相談 ☎6月29日(月)午前中
- ◆ 歯科相談 ☎6月12日(金)午前中 ☎歯ブラシ

### 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  
◆**三ヶ島まちづくりセンター**  
☎6月16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**  
☎6月26日(金)午前9時30分～10時30分（受付）



### 離乳食教室 ☎6月3日(火)から電話

◆**ごっくん期**  
☎7月10日(金)午前10時～11時15分 ☎令和2年1・2月生まれの乳児と親 ☎栄養士の講話 ☎申し込み先着30組

◆**もぐもぐ期**

☎7月14日(火)午前10時～11時30分 ☎令和元年11・12月生まれの乳児と親 ☎栄養士・歯科衛生士の講話 ☎申し込み先着35組



### ◆かみかみ期料理教室

☎6月24日(火)午前10時～午後0時30分 ☎令和元年7・8月生まれの乳児と親 ☎栄養士・歯科衛生士の講話 ☎申し込み先着25組

### 2歳児歯科健康教室 ☎6月2日(火)から電話

☎7月6日(月)または27日(月) 各日午後0時50分～1時10分（受付） ☎平成29年11月～30年4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



### 妊婦サロン ☎不要

◆**イルカ**  
☎6月23日(火)午前10時～11時30分 ☎妊婦参加者同士の交流会、簡単なストレッチ



### 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 ☎随時電話

相談名	6月の実施日	時間
健康相談	3日(火)、24日(火)	午前
	10日(火)、17日(火)	午後
血糖値相談	8日(月)、22日(月)	午前
歯科相談	16日(火)	午前
栄養相談	4日(木)、11日(木)、25日(木)	午前
リハビリ相談 （骨盤のゆがみ改善・関節痛予防）	12日(金)、26日(金)	午前

### 健康食教室 ☎6月2日(火)から電話

☎講話「真夏の栄養充実ごはん」、調理実習 ☎申し込み先着各36人（①年度内5回まで②初参加優先） ☎600円  
①優しい健康食教室  
☎7月1日(火)（女性対象）・2日(水)（男性対象）各日午前9時30分～午後0時30分 ☎65歳以上の方  
②ステキな大人の健康食教室  
☎7月7日(火)午前9時30分～午後0時30分 ☎64歳以下の方



### ファミリー食育教室 ☎6月2日(火)から電話

☎7月16日(木)午前10時～午後0時30分 ☎1～18歳の子どもと親 ☎講話「猛暑を乗り切る水分補給と食事～夏バテ、疲労回復レシピ～」、調理実習 ☎申し込み先着15組（初参加優先） ☎600円



### 歯周病予防教室 ☎6月2日(火)から電話

☎7月15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



## 健康管理課

☎2991-1811

### 【開始を延期】がん検診

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各種がん検診の実施を延期します。開始時期は未定です。決まり次第、市庁・とこざわほっとメールでお知らせします。



### BCG集団接種 ☎不要

☎6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） ☎1歳に至るまで（標準接種期間は生後5～7カ月） ☎母子手帳、体温計、予診票



## こころの健康支援室

☎2991-1812

### つどい ☎不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	6月9日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	6月10日(水)	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	6月4日(火)	午後7時～8時30分
発達障害ご家族	6月24日(火)	
うつ病夜の部	6月19日(金)	午後1時～5時
自死遺族	6月13日(土)	

## 健幸ワンポイント

### 『歩き』から始める健康づくり

皆さんは、毎日どれくらい歩いていますか？今回は、一番身近な運動である「歩き」と病気の予防について、調査結果をもとにお伝えします。



### 歩いて病気を予防しましょう！

「歩き」と病気の予防の関係について、群馬県中之条町で行われた「中之条研究」。現代の日本で問題とされる病気を調査し、それぞれの病気の予防基準を明らかにしました。

### ◆歩数・時間と、予防できる病気との関係

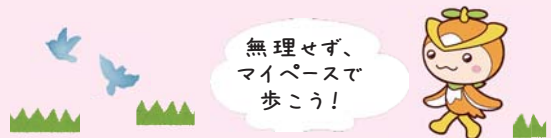
歩数（うち中強度運動時間）	予防できる主な病気など
2,000歩(0分)	寝たきり
4,000歩(5分)	うつ病
5,000歩(7.5分)	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩(15分)	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩(17.5分)	筋減少症、体力の低下
8,000歩(20分)	高血圧症、糖尿病、脂質異常症

◎提供：東京都健康長寿医療センター研究所・青柳幸利副部長

この研究によると、病気の予防に有効なのは「1日の平均歩数が8,000歩、そのうち中強度の運動が20分含まれること」。なお、中強度の運動とは、速歩きや階段の昇降など「うっすら汗ばむ程度」の運動のことです。この指標に沿って歩くと、健康維持や病気予防、さらには健康長寿に効果があると、注目されています。

### トコトコ健幸マイレージを活用！

7月から始まる「トコトコ健幸マイレージ」（4面参照）に参加して、歩くことから健康づくりを始めてみませんか。急に8,000歩を目指すのではなく、自分に合った運動量で、まずは「今よりもプラス1,000歩」を目指して歩いてみましょう。治療中の病気がある方は、運動量についてかかりつけ医に相談しながら進めましょう。



☎健康づくり支援課 ☎2991-1813