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
・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

⚠ 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HP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８月20日時点のものです）。

健康づくり支援課
☎ 2991-1813

中止になったイベントをお知らせします。かっこ内は当初の開催予定日です。
◆出張乳幼児健康相談（9月4日㈮・30日㈬）
◆子育てサロン（イルカ）（9月23日㈬）
◆妊婦サロン（ひばりっこ）（10月1日㈭）
◆優しい健康食教室（10月6日㈫・7日㈬）
◆ファミリー食育教室（10月22日㈭）
◆男性料理教室（9月30日㈬ほか）

両親学級
申9月16日㈬～23日㈬に電話・電申
日10月10日㈯午前9時30分～11時 対出産予定日が11月22日以降の初産婦とパートナー 内沐浴（もくよく）実習、パートナーとできる妊婦体操など 定抽選12組

乳幼児健康相談
申9月2日㈬から電話
◆離乳食のおはなし会 日9月28日㈪
◆乳幼児の食事相談 日9月25日㈮午前中
◆歯科相談 日9月28日㈪午前中 持歯ブラシ

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

２歳児歯科健康教室
申9月2日㈬から電話
日10月1日㈭または22日㈭午後0時45分～1時15分（受付）対平成30年2～7月生まれの幼児 内歯科診察、歯磨き指導、栄養・育児相談 定申し込み先着各日25人

離乳食教室
申9月3日㈭から電話
◆ごっくん期
日10月2日㈮または20日㈫午前10時～11時10分 対令和2年4・5月生まれの乳児と親 内栄養士の講話 定申し込み先着15組
◆もぐもぐ期
日10月21日㈬午前10時～11時10分 対令和2年2・3月生まれの乳児と親 内栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定申し込み先着15組
◆ぱくぱく期
日9月16日㈬午前10時～11時10分 対令和元年6～9月生まれの幼児と親 内栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定申し込み先着15組

産後ママクッキング
申9月2日㈬から電話
日9月24日㈭午前10時～11時 対令和2年5・6月生まれの乳児と母親 内講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、試食 定申し込み先着15組 持ベビーカー

ステキな大人の健康食教室
申９月２日㈬から電話
日10月17日㈯午前9時30分～午後0時30分 対64歳以下の方 内講話「コレステロールを下げる油の選び方・使い方～油を味方にするレシピ～」、試食 定申し込み先着20人（初参加優先）

健診結果の見かたセミナー
申 月初から電話
日9月18日㈮午前9時30分～10時15分、午前10時45分～11時30分 対実施日の1年以内に特定健診（相当する検査も可）を受診した方 内健診結果の見方、保健師の生活習慣病予防の講話 持健診結果 定各回申し込み先着20人

成人健康相談
申随時電話

相談名	9月の実施日	時間
健康相談	2日㈬、23日㈬	午前
	9日㈬、16日㈬	午後
血糖値相談	14日㈪、28日㈪	午前
歯科相談	15日㈫	午前
栄養相談	3日㈭、10日㈭、17日㈭、24日㈭	午前
リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	11日㈮、25日㈮	午前

トコろん運動教室
申 月初から電話
日9月28日㈪午後2時～3時、9月29日㈫午前10時～11時 対64歳以下で血圧160mmHg未満／95mmHg未満、運動制限のない方 内ストレッチ、筋力トレーニングなど 定各日申し込み先着20人（年度内1回のみ参加可）

健康管理課
☎ 2991-1811

BCG集団接種
申不要
日9月24日㈭午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分（受付）対1歳に至るまで（標準接種期間は生後5～7カ月）持母子手帳、体温計、予診票

結核検診
申不要
日9月18日㈮午前9時30分～10時30分 対15歳以上で胸部エックス線検査の受診機会がない方、40歳以上で肺がん検診を未受診・受診予定がない方 ◎検診バスで実施（会場：小手指まちづくりセンター）。ボタンや金具のない上着で受診。結果は後日郵送

がん検診（検診バス）の申し込みは9月1日㈫から！
日9月15日㈫までに直接・電話・電申・健康ガイド付属のはがきで申し込み 対40歳以上の方 定各日抽選25人（肺は60人）

検診種別	実施日	場所
胃・肺・大腸がん	10月 3日㈯	山口まちづくりセンター
	11月 4日㈬	市役所西口広場
	11月29日㈰	小手指まちづくりセンター
乳・大腸がん	10月18日㈰	保健センター

こころの健康支援室
☎ 2991-1812

精神保健専門相談
申随時電話
日9月15日㈫午後2時～5時 対18～65歳の方 内精神科医の相談

思春期こころの健康相談
申随時電話
日9月24日㈭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	開催時間
うつ病ご本人	9月 8日㈫	午前10時～正午
うつ病ご家族	9月 9日㈬	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	9月 3日㈭	
うつ病夜の部	9月18日㈮	午後7時～8時30分
発達障害ご家族	9月23日㈬	午前10時～正午

健幸ワンポイント

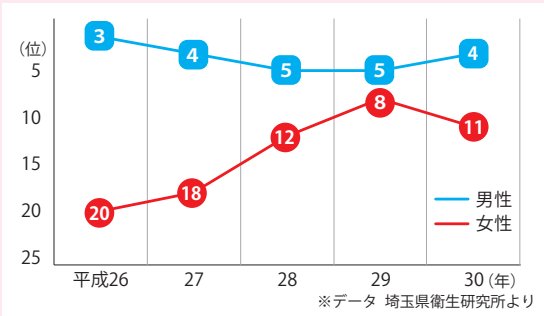
目指せ！健康寿命県内1位

長寿大国・日本。平均寿命が年々延びる中、長く健康で暮らしたいというのは共通の願いですね。平均寿命だけでなく、健康寿命を延ばしていくことが大事です。

データから見る 所沢市民の健康

平成 30 年度のデータによると、所沢市の健康寿命は男性で 18.2 年（県内４位）、女性で 20.85 年（県内 11 位）です※。
※埼玉県衛生研究所発表。65 歳に達した人が要介護２以上になるまでの期間（埼玉県の定義）。

◆所沢市の健康寿命（県内順位の推移）



所沢市民の特徴の一つは、男女ともに糖尿病予備軍の割合が県全体と比べて高いこと。生涯にわたって健康に暮らせるように、糖尿病を予防することが重要です。

生活習慣の見直しを！

糖尿病予防をはじめ、いつまでも健康を保つためには、生活習慣の見直しがとても大切。９月は、健康増進普及月間です。

◆健康増進普及月間のスローガン

「1 に運動　2 に食事
しっかり禁煙　最後にクスリ」

日々の小さな努力が将来の健康な生活につながります。まずは歩く機会を１日 1000 歩（約 10 分）増やすことから始めませんか？

７月からスタートした「トコトコ健幸（けんこう）マイレージ」は、楽しく続けられる毎日の運動習慣作りに最適です。頑張りに応じて貯まったポイントで、すてきな景品が当たるチャンスも！18 歳以上の方ならどなたでも申し込みできます。

マイレージマークの事業への参加でもポイントが貯まります。詳細は市HP（🔍トコトコ健幸マイレージ）をご覧ください。

問健康づくり支援課☎2991-1813