



保健センター通信

〒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

・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



! 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3月22日時点のものです）。

健康づくり支援課

☎2991-1813

出張乳幼児健康相談が変わりました

今年度は保健センターにて、身体計測・相談会として実施します。（要事前申し込み）

母親学級 ☎4月2日（金）から電話・電甲

◆栄養

☎4月20日（木）午前10時～午後0時30分 ☎出産予定日が6月2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600円 ☎定申し込み先着20人 ☎上の子同伴の受講不可



◆歯科

☎4月20日（木）午後1時15分～3時15分 ☎出産予定日が7月7日以降の妊婦 ☎お口の健康、歯科健診、赤ちゃんの虫歯予防 ☎定申し込み先着25人

両親学級 ☎4月15日（木）～19日（月）に電話・電甲

☎①5月20日（木）②5月22日（土）午前9時30分～11時 ☎出産予定日が①7月2日以降②7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 ☎各日抽選12組

乳幼児健康相談 ☎4月2日（金）から電話

◆離乳食のおはなし会 ☎4月27日（火）

◆乳幼児の食事相談 ☎4月30日（金）午前中

◆歯科相談 ☎4月27日（火）午前中 ☎持 歯ブラシ

◆身体計測・相談会 ☎4月22日（日）

午前中 ☎持 母子手帳、バスタオル



離乳食教室 ☎4月5日（月）から電話・電甲

◆ごっこん期

☎5月13日（木）午前10時～11時15分 ☎令和2年11・12月生まれの乳児と親 ☎栄養士の講話 ☎定申し込み先着20組

◆もぐもぐ期

☎5月21日（金）午前10時～11時30分 ☎令和2年9・10月生まれの乳児と親 ☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ☎定申し込み先着20組

◆かみかみ期料理教室

☎4月28日（火）午前10時～午後0時30分 ☎令和2年5・6月生まれの乳児と親 ☎おんぶをしての調理実習、講話 ☎定申し込み先着20組 ☎費300円 ☎持 母子手帳、エプロン、三角巾、おんぶひも

2歳児歯科健康教室 ☎4月2日（金）から電話・電甲

☎5月11日（火）または31日（月）午後0時45分～1時15分（受付） ☎平成30年9月～平成31年2月生まれの幼児 ☎歯科診察、歯磨き指導、エプロンシアター、栄養・育児相談 ☎各日申し込み先着25人

妊婦サロン（イルカ） ☎月初から電話

☎4月22日（木）午前10時～11時 ☎妊婦 ☎参加者同士の交流会 ☎定申し込み先着10人

乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児（個別） ☎場 市内協力医療機関 ◆1歳6か月・3歳児（集団） ☎場 保健センター ▶ 集団の日程は市HPを確認 ▶ 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

ファミリー食育教室 ☎4月2日（金）から電話

☎5月19日（木）午前10時～午後0時30分 ☎1～18歳の子どもとの親 ☎講話「からだに優しい『簡単手作りおやつ』」、調理実習 ☎定申し込み先着15組（初参加優先） ☎費600円



成人健康相談 ☎随時電話

相談名	4月の実施日	時間
健康相談	7日（水）、28日（水）	午前
	14日（水）、21日（水）	午後
血糖値相談	12日（月）、26日（月）	午前
歯科相談	20日（火）	午前
栄養相談	1日（木）、8日（木）、15日（木）、22日（木）	午前
	リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	16日（金）、30日（金） ◎来所が難しい方はご相談ください。

健康管理課

☎2991-1811

BCG集団接種が個別接種に変わります

これまで保健センターで行っていたBCG集団接種は、市内協力医療機関での個別接種に変わりました。対象者には生後1～2カ月頃に予診票を郵送します。1歳に至るまでに接種してください。（標準接種期間は生後5～7カ月）

こころの健康支援室 ☎2991-1812

精神保健専門相談 ☎随時電話

☎4月20日（火）午後2時～5時 ☎市内在住の18～65歳の方 ☎精神科医の相談

思春期こころの健康相談 ☎随時電話

☎4月22日（木）午後1時～4時 ☎市内在住・在学の高中生と保護者 ☎精神科医の相談

つどい ☎不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	4月1日（木）	
うつ病ご家族	4月6日（火）	午前10時～正午
強迫性障害	4月7日（水）	
発達障害ご家族	4月20日（火）	
自死遺族	4月10日（土）	午後1時～5時

母子手帳デザインがリニューアル!

母子健康手帳（2種類）のデザインが新しくなりました。「かるがも」なら、埼玉西武ライオンズ球団マスコット・レオとのコラボデザインも選べます。妊娠の届け出は保健センター内の「子育て世代包括支援センターかるがも」へぜひお越しください。



☎健康づくり支援課 ☎2991-1813

健幸ワンポイント

正しい姿勢で健康に!

「健康のために体を動かさなければ…」と頭では分かっているけど、運動はハードルが高いという人も多いのでは？

そこでおススメなのが、姿勢を意識すること。きれいな姿勢は体幹を鍛えるだけでなく、若々しく健康的に見えます。立つ時や座る時、日頃から正しい姿勢を意識してみませんか？



自分の姿勢をチェック

頭とかかとを壁に付けて立ち、次の項目に当てはまるかチェックしてみましょう。当てはまる項目が多いほど正しい姿勢です。

- 頭が壁に付く
- 左右の目・肩・腰の高さが同じ
- 猫背になっていない
- 腰と壁の間に手が入る
- 体が左右にねじれていない
- 両足がまっすぐに伸びている
- 足の裏全体で体重を支えている

姿勢を保つために重要なのが、筋力。20代前半をピークに年齢とともに低下し、使われないでいるとそのスピードは加速していきます。また、足を組んで座ったり、長時間のデスクワークを行ったりと、日常生活での習慣や癖の積み重ねも悪影響を与えます。



▲市HP「簡単ストレッチとトレーニング」

肩こり・腰痛予防にも



筋力が弱くなると、重い頭を支える首や肩、腰に負がかかります。これが続くと肩こりや腰痛の原因に。正しい姿勢で負荷をバランスよく逃がすことが大切です。

正しい姿勢のためのポイント

体の部位ごとに姿勢を意識すると、意外と筋力を使います。

- ▶ 頭…あごを引き、背骨に乗せるイメージ
- ▶ 胸…肩の力を抜いて胸を張る
- ▶ お腹…下腹に少し力を入れてへこませる
- ▶ 背中…縦に1本の棒が通っているようにイメージして背筋を伸ばす
- ▶ 骨盤…前後に反らさず倒し過ぎず
- ▶ 足…左右均等に体重をかける

両手を組んで上に伸ばしたまま、顔は上を見上げた状態から、手と顔の向きをゆっくり元に戻すと、力が抜けて正しい姿勢になります。



姿勢が悪くなる原因は一人ひとりの生活の仕方によって違います。肩こりや腰痛、姿勢のゆがみにお悩みの方は、保健センターのリハビリ相談などを利用してみませんか？あなたに合った対処方法を提案します。

☎健康づくり支援課 ☎2991-1813