



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）☎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7月19日時点のものです）。

健康づくり支援課

☎2991-1813

母親学級 ☎8月3日(火)から電話・電申

◆**栄養**
☎8月24日(火)午前10時～11時30分☎出産予定日が10月6日以降の妊婦（パートナーも可）☎妊娠中の食生活、試食☎申し込み先着20人☎上の子同伴の受講不可

◆**歯科**
☎8月24日(火)午後1時15分～3時15分☎出産予定日が11月10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20人

両親学級 ☎8月19日(木)～23日(月)に電話・電申
☎①9月11日(土)②9月16日(木)午前9時30分～11時☎出産予定日が①10月24日以降②10月29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 ☎8月3日(火)から電話
◆**離乳食のおはなし会**☎8月20日(金)
◆**乳幼児の食事相談**☎8月30日(月)午前中
◆**歯科相談**☎8月20日(金)午前中☎歯ブラシ
◆**身体計測・相談会**☎8月26日(木)午前中☎母子手帳、バスタオル

離乳食教室 ☎8月4日(水)から電話・電申

◆**ごっこん期**
☎9月15日(水)午前10時～11時15分☎令和3年3・4月生まれの乳児と親☎栄養士の講話☎申し込み先着20組

◆**もぐもぐ期**
☎9月17日(金)午前10時～11時30分☎令和3年1・2月生まれの乳児と親☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食☎申し込み先着20組

◆**かみかみ期**
☎8月19日(木)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☎申し込み先着20組

2歳児歯科健康教室 ☎8月3日(火)から電話・電申

☎9月9日(木)または30日(木)午後0時45分～1時15分（受付）☎平成31年1月～令和元年6月生まれの幼児☎歯科診察、エプロンシアター、歯磨き指導、栄養・育児相談☎各日申し込み先着25人

子育てサロン（イルカ） ☎月初から電話
☎8月18日(水)午前10時～11時☎妊婦☎参加者同士の交流会☎申し込み先着10人

離乳食と歯のおはなしサロン ☎8月3日(火)から電話

☎8月27日(金)午前10時～11時☎狭山ヶ丘コミュニティセンター☎5カ月～1歳6カ月児と親☎離乳食と歯の相談☎申し込み先着16組

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

聞いて納得！今すぐできる ☎月初から電 健診結果活用講座★ ☎電話

☎9月8日(水)午前10時～11時30分☎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☎血管年齢測定、保健師・栄養士の講話☎健診結果☎申し込み先着20人

成人健康相談 ☎随時電話

相談名	8月の実施日	時間
健康相談	4日(水)、25日(水)	午前
	11日(水)、18日(水)	午後
血糖値相談	16日(月)、23日(月)	午前
歯科相談	24日(火)	午前
栄養相談	5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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）	20日(金)、27日(金) ◎来所が難しい方はご相談ください。

男性料理教室 ☎8月3日(火)から電話

☎9月29日、10月27日、11月17日、12月22日、1月26日、2月16日いずれも水曜午前9時30分～午後0時30分（全6回）☎料理初心者の男性☎生活習慣病予防の栄養講話、初心者向きの簡単な調理実習☎申し込み先着16人☎1回600円

ステキな大人の健康食教室★ ☎8月3日(火)から電話

☎9月14日(水)午前10時～11時30分☎64歳以下の方☎講話「知って得する防災豆知識～食事編～」、調理デモ☎申し込み先着25人（初参加優先）

ファミリー食育教室 ☎8月3日(火)から電話

☎9月22日(水)午前10時～11時30分☎1～18歳の子どもの親☎講話「災害時に備える缶詰・乾物レシピ」、調理デモ☎申し込み先着15組（初参加優先）



すこやか栄養教室 ☎8月3日(火)から電話

☎9月30日(木)午前10時～11時30分☎65歳以上の方☎講話「健康に役立つ減塩のコツ!」、調理デモ☎申し込み先着24人

元気歯つらつ教室★ ☎8月3日(火)から電話

☎9月8日(水)・22日(水)午後1時30分～3時（全2回）☎65歳以上の方☎口の機能向上の講話、口の体操など☎申し込み先着15人

これからはじめる 健康！ウォーキング教室 ☎8月4日(水)から電話・電申

☎10月6日(水)・13日(水)・20日(水)午前10時～11時30分（全3回）☎74歳以下の方☎場所沢サン・アビリティーズ☎ウォーキングの基本や健康の講話、筋力トレーニング、1時間程度の散策☎申し込み先着20人



健康美人セミナー ☎月初～8月27日(金)に電話・電申

☎9月2日(木)・7日(水)・10日(金)・14日(火)午前10時～11時30分（全4回/1回のみも可）☎30～50歳代の女性☎女性の健康、美しい姿勢、口腔ケア、排せつトラブルなどの講話と体験、美容効果UP！美味しいスープの試飲☎申し込み先着20人（初参加優先）

健康管理課

☎2991-1811

こころの健康支援室 ☎2991-1812

発達障害講座 ☎8月20日(金)までに直接・電話

☎8月23日(月)午後2時～4時☎講話「発達障害の理解～まほろばの取り組みを通して～」☎埼玉県発達障害者支援センターまほろば・名取奈美さん☎申し込み先着30人

精神保健専門相談 ☎要予約

☎8月24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 ☎要予約

☎8月26日(木)午後1時～4時☎市内在住・在学の高校生と保護者☎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	8月4日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族（精神科医参加）	8月5日(木)	
強迫性障害ご家族	8月10日(火)	
発達障害ご家族	8月24日(火)	
自死遺族	8月14日(土)	午後1時～5時

健幸ワンポイント

夏の頭痛と対処法

頭痛は、誰もが発症しやすい症状の一つです。日本頭痛学会によると、原因となる何らかの疾患がない頭痛、いわゆる「片頭痛」で日常生活に支障をきたしている人は、成人の約8.4%にのぼるとか。

特に夏場は、台風の接近で発生する気圧の変化や暑さによる脱水、冷房による体の冷えから頭痛のリスクが高まります。こうした夏の頭痛の乗り越え方を紹介します。

》 熱中症予防のポイント

◆こまめな水分補給

発汗によって体の水分が奪われ、脱水状態になると、血流が低下し頭痛の原因にも。熱中症予防のためにも、1日当たり1.2リットルを目安に水分を補給しましょう。

◆首・肩回りのストレッチ、入浴

冷房で体が冷えると、首や肩回りの筋肉が収縮し、脳への血流が低下します。また、気温差の激しい場所への出入りも、自律神経を乱し頭痛の原因となります。

肩を回す、腕を振るなどのストレッチをしたり、ぬるめのお湯に肩までゆっくり浸かたりすることで、肩回りの筋肉が緩み、頭痛の改善に効果的です。

》 症状が強い場合は受診を

片頭痛は薬などで痛みを抑えることができます。しかし、痛みが強い場合は病気の兆候かもしれません。痛む場所、痛み方、頻度、他の症状などを整理して、医療機関に相談してみましょう。



保健センターでは、健康相談を行っています。お気軽にご相談ください。

☎健康づくり支援課☎2991-1813

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。