



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10月21日時点のものです）。

健康づくり支援課

☎2991-1813

両親学級

☎11月18日（木）～22日（月）に電話・電申

☎①12月11日（土）②12月14日（火）午前9時30分～11時
☎出産予定日が
①令和4年1月23日以降
②1月26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

☎11月2日（火）から電話

- ◆離乳食のおはなし会 ☎11月22日（月）
- ◆乳幼児の食事相談 ☎11月29日（月）午前中
- ◆歯科相談 ☎11月22日（月）午前中 ☎歯ブラシ
- ◆身体計測・相談会 ☎11月25日（木）午前中 ☎母子手帳、バスタオル

離乳食教室

☎11月4日（木）から電話

◆ごっこん期

☎12月2日（木）または20日（月）午前10時～11時15分
☎令和3年6・7月生まれの乳児と親
☎栄養士の講話 ☎各日申し込み先着20組

◆もぐもぐ期

☎12月7日（火）午前10時～11時30分
☎令和3年4・5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



◆ぱくぱく期

☎11月30日（火）午前10時～11時30分
☎令和2年8～11月生まれの幼児と親
☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食
☎申し込み先着15組

産後ママクッキング

☎11月2日（火）から電話・電申

☎11月19日（金）午前10時～11時30分
☎令和3年7・8月生まれの乳児と母親
☎講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、試食
☎申し込み先着20組



2歳児歯科健康教室

☎11月2日（火）から電話・電申

☎12月8日（火）または20日（月）午後0時45分～1時15分（受付）
☎平成31年4月～令和元年9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



妊婦サロン（イルカ）

☎11月初から電話

☎11月17日（火）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

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



あなたの知らない "あぶら" のひみつ

☎11月8日（月）から電話・電申

☎12月23日（木）午前10時30分～11時50分
☎講話「見えないあぶら、あぶらのとり方、あぶらの秘密」、食生活の見直し
☎申し込み先着20人



ファミリー食育教室

☎11月2日（火）から電話

☎12月15日（火）午前10時～11時30分
☎1～18歳の子どもの親
☎講話「簡単おもてなし料理、みんなで楽しむパーティーレシピ」、調理実習
☎申し込み先着15組（初参加優先）
持エプロン、三角巾、手拭きタオル ☎600円



歯周病予防教室★

☎11月2日（火）から電話

☎12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
☎歯周病予防に関心のある方
☎申し込み先着20人



成人健康相談

☎随時電話

相談名	11月の実施日	時間
健康相談	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）、18日（木）、25日（木）	午前
	リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	19日（金）、26日（金） ◎来所が難しい方はご相談ください。



健康管理課

☎2991-1811

こころの健康支援室

☎2991-1812

精神保健専門相談

☎要予約

☎11月16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

☎11月25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	11月10日（火）	午前10時～正午
うつ病ご家族（精神科医参加）	11月4日（木）	
強迫性障害ご家族	11月9日（火）	
発達障害ご家族	11月24日（火）	



11月8日は「いい歯の日」

はちまるにいまる「8020運動」でいつまでも歯を大切に



「8020運動」とは、「80歳で20本以上の歯を残す」という運動。永久歯は28本あり、加齢で歯を失っても、およそ20本以上あればほとんどの食品を食べられます。しかし、それを下回るとフランスパンやたくあんなど、硬い食べ物を食べるのが困難に。そして5本以下では、バナナやうどんなどやわらかいものしか食べられなくなってしまいます。食べ物を噛めることは、健康的な生活の基本です。口の中を清潔に保ち、定期的に歯科健診を受けて歯を長持ちさせましょう。

☎健康づくり支援課 ☎2991-1813



健幸ワンポイント



がん予防のための5つの健康習慣

がんは日本人の死因の第1位で、2人に1人は生涯のうちにかかる可能性があるといわれるほど、身近な病気です。

国立がん研究センターの調査に基づく「5つの健康習慣」を実践することで、発症のリスクが低くなることがわかっています。少しずつ生活習慣を見直していきましょう。

▶ 今日から実践！5つの健康習慣

- ①禁煙
…他人のたばこの煙も避ける
- ②お酒の量はほどほどに
…1日の目安は、日本酒は1合、ビールは500ml
- ③食生活を見直す
…塩分を男性は1日8g未満、女性は1日7g未満に抑える。野菜や果物を積極的にとる（野菜は1日350gが推奨）。熱い飲み物や食べ物は冷ましてからとる
- ④身体を動かす
…1日8000歩を意識
- ⑤適正体重を維持する
…太り過ぎはもちろん、痩せ過ぎも注意

診断と治療の進歩で、一部のがんは早期発見・早期治療が可能になりつつあります。市では、胃・肺・大腸・乳・子宮頸・前立腺がん検診を実施しています。日頃の健康習慣と早期発見があなたの命を守ります。健康習慣を心掛け、症状のないうちから定期的ながん検診を受けるようにしましょう。
☎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。