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の感染状況によっては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5月20日時点のものです）。

中止になったイベントをお知らせします。
◆**歯と口の健康週間行事**（例年6月実施）

6月4～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を楽しく学ぼう♪
動画で見る歯と口の健康ポイントを公開中！
◎詳細は市HP（🔍歯と口の健康週間行事）をご覧ください。

健康づくり支援課
☎ 2991-1813

母親学級
申6月2日㈭から電話・電申
◆**栄養**
日6月21日㈫午前10時～午後0時30分対出産予定日が8月3日以降の妊婦（パートナーも可）内妊娠中の食生活、試食定申し込み先着20人費600円◎上の子同伴の受講不可
◆**歯科**
日6月21日㈫午後1時15分～3時15分対出産予定日が9月7日以降の妊婦内お口の健康、歯科健診、赤ちゃんの虫歯予防定申し込み先着20人

両親学級
申6月9日㈭～13日㈪に電話・電申
日①7月11日㈪②7月23日㈯午前9時30分～11時対出産予定日が①8月23日以降②9月4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各日抽選12組

乳幼児健康相談
申6月2日㈭から電話
◆**離乳食のおはなし会**
日6月29日㈬
◆**乳幼児の食事相談**
日6月27日㈪午前中
◆**歯科相談**
日6月29日㈬午前中持歯ブラシ
◆**身体計測・相談会**
日6月23日㈭午前中持母子手帳、バスタオル

離乳食教室
申6月3日㈮から電話・電申
◆**ごっくん期**
日7月19日㈫午前10時～11時15分対令和4年1・2月生まれの乳児と親内栄養士の講話定申し込み先着20組
◆**もぐもぐ期**
日7月21日㈭午前10時～11時30分対令和3年11・12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20組
◆**かみかみ期**
日6月24日㈮午前10時～午後0時30分対令和3年7・8月生まれの乳児と親内栄養士の講話、おんぶをしての調理実習、試食定申し込み先着20組費300円

２歳児歯科健康教室
申6月２日㈭から電話・電申
日7月6日㈬午後0時45分～1時15分（受付）対令和元年11月～2年4月生まれの幼児内歯科診察、歯磨き指導、エプロンシアター、栄養・育児相談定申し込み先着30人

妊婦サロン（イルカ）
申月初から電話
日6月22日㈬午前10時～11時対妊婦内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

成人健康相談
申随時電話

相談名	６月の実施日	時間
健康相談	1日㈬、22日㈬	午前
	8日㈬、15日㈬	午後
血糖値相談	13日㈪、27日㈪	午前
歯科相談	14日㈫	午前
栄養相談	2日㈭、9日㈭、16日㈭、23日㈭、30日㈭	午前
理学療法士の相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	3日㈮、10日㈮、17日㈮ ◎来所が難しい方はご相談ください。	午前

健康美人セミナー
申6月9日㈭～7月4日㈪に電話・電申
日①７月６日㈬②７月 15 日㈮午前 10 時～正午（全２回／１回のみも可）対 30 ～ 50 歳代の女性（初参加優先）内①女性の健康、美しい姿勢のためのストレッチや運動②食生活、口腔ケアなどの講話と体験（健康美人スープつき）定申し込み先着 20 人

あなたの知らない「あぶら」のひみつ
申月初から電話
日7月1日㈮午前10時～11時30分内上手なあぶらの摂（と）り方、栄養士の講話、食材カードを使った体験型の教室定申し込み先着20人

ステキな大人の健康食教室★
申６月２日㈭から電話
日7月13日㈬午前9時30分～午後0時30分対64歳以下の方内講話「熱中症予防と塩分摂取～動脈硬化予防の食事～」、調理実習、試食定申し込み先着25人（初参加優先）費600円

ファミリー食育教室★
日7月14日㈭午前10時～午後0時30分対1～18歳の子どもの親内講話「HACCP（ハサップ）思考で食中毒予防」、調理実習、試食定申し込み先着15組（初参加優先）費600円

歯周病予防教室★
申6月2日㈭から電話
日7月13日㈬午後1時30分～3時30分内歯科医師による歯肉の健康チェック定申し込み先着30人

健康管理課
☎ 2991-1811

がん集団検診の申し込みは6月15日㈬まで
申直接・電申・健康ガイド付属のはがきで申し込み内胃（バリウム検査）・肺がん検診◎詳細は同ガイド、市HPで確認

こころの健康支援室　☎ 2991-1812

精神保健専門相談
申要予約
日6月21日㈫午後2時～5時対市内在住の18～65歳の方内精神科医の相談

思春期こころの健康相談
申要予約
日6月23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	時間
うつ病ご本人	6月 8日㈬	午前10時～正午
うつ病ご家族	6月 7日㈫	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	6月 2日㈭	
発達障害ご家族	6月15日㈬	
自死遺族	6月11日㈯	午後1時～5時

健幸ワンポイント

子どもの歯ブラシ喉突き事故を防ぎましょう

歯磨きは子どもの大切な生活習慣。しかし、歯磨きをしている時に歯ブラシを喉や頬に突き刺す「歯ブラシ事故」が３歳以下で多発しているのをご存じですか。

歯ブラシ事故の原因は？

最も多いのは、子どもが歯ブラシを口にくわえたまま歩いていて、転倒する事例。
全国の事故件数は、この5年間で120件に上ります※。さらに、その63%は通院や入院が必要になる大けがとなっています。
※6歳以下の事故件数。消費者庁HP「消費者への注意喚起」より

歯ブラシ事故を防止するには？

子どもが自分で歯を磨く時は、床や椅子に座ることを習慣にしましょう。また、歯磨き中は保護者が見守りましょう。子どもが動き回る場合、子ども用歯ブラシは、柄に衝撃吸収性があるなど事故の防止対策が取られたものを選び、保護者が仕上げ磨きをする歯ブラシと使い分けをするとよいでしょう。
子どもが歯磨きを嫌がって逃げ回ることも事故につながるため、保護者が仕上げ磨きの方法を学ぶことも効果的です。保健センターでは、２歳児歯科健康教室などで歯磨きについて学ぶことができます。気軽に参加してみませんか。

▶市HP「2歳児歯科健康教室」
▶市HP「仕上げ磨きのポイント」

事故が起こってしまったら

口の中を観察し、傷や出血がある場合は、歯科や小児科、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

問健康づくり支援課☎2991-1813

★はトコトコ健幸（けんこう）マイレージのポイント対象です。

日日時 場場所 対対象 定定員 内内容 持持ち物 費費用（記載のないものは無料） 講講師 申申し込み HPホームページ 🔍検索 ✉Eメール 電申電子申請 手話通訳 要約筆記 予約保育あり