



みんなのすこやか通信

・会場は保健センター(出張相談除く)
〒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
・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



▲保健センター



▲こども家庭センター

保健センター

健康管理課 ☎ 2991-1811

高校1年生相当・キャッチアップ接種対象者のHPVワクチン接種

令和7年3月31日まで無料(過去に1～2回接種済みの方は、残りを接種可能) 市内協力医療機関(市外で接種希望の方はお問い合わせください。) 平成9年4月2日～21年4月1日生まれ的女性で、過去に合計3回同ワクチンを未接種の方 過去に自費で接種した方で助成を希望する方は、令和7年3月31日までに同課へ申請書類をご提出ください。(電申可)

結核検診

☎ 月初～10月15日(火)に直接・電話・電申

11月14日(木)午後1時30分～2時30分 15歳以上で胸部エックス線検査の受診機会がない方 申し込み先着90人
留意事項 ▶ 検診バスで実施 ▶ 検診着の貸出し ▶ ボタンや金具などが無い上着で受診 ▶ 結果は後日郵送

こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

統合失調症講座

☎ 10月2日(水)までに直接・電話・電申

10月3日(木)午後2時～4時 申し込み先着100人 講話「統合失調症とともに～リカバリーの道～」 祐天寺松本クリニック医師・松本衣美さん、統合失調症の当事者の方など

精神保健専門相談

☎ 要予約

9月17日(火)午後2時～5時 18～65歳の市民 精神科医による相談



思春期こころの健康相談

☎ 要予約

9月26日(木)午後1時～4時 市内在住の高校生とその保護者 精神科医による相談

つどい

☎ 不要

つどい	9月の開催日	時間
うつ病ご本人	10日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	11日(水)	
強迫性障害ご家族(精神科医参加)	5日(木)	
発達障害ご家族	17日(火)	

健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

★はトコトコ健康マイレージのポイント対象です。

楽しく健康"食"教室

☎ 9月3日(火)から電話・電申

10月9日(水)、11月13日(水)、12月11日(水)、1月22日(水)、2月14日(金)いずれも午前10時から 65歳以上の方 講話、調理実習 先着24人 各回700円

ステキな大人の健康食教室★

☎ 9月3日(火)から電話・電申

10月16日(水)午前10時から 64歳以下の方 講話、調理実習 700円

ファミリー食育教室★

☎ 9月3日(火)から電話・電申

10月30日(水)午前10時から 1～18歳の子の親 講話、調理実習 700円

すこやか栄養教室

☎ 9月3日(火)から電話・電申

10月17日(木)午前10時から 講話「防災食を美味しくできるコツ」、調理実習 申し込み先着24人 700円

食育講演会

☎ 月初から電話・電申

10月8日(火)午前10時から 講話「災害に備えた食の知恵」 女子栄養大学准教授・久保彰子さん 200人



成人健康相談

☎ 随時電話

相談名	9月の実施日	時間
健康相談	4日(火)	午前
	18日(水)	午後
血糖値相談	30日(月)	午前
歯科相談	17日(火)	午前
栄養相談	5日(水)、12日(水)	午前
	19日(水)、26日(水)	
理学療法士の相談	6日(木)、13日(木)、20日(金)	午前

失語症者のつどい

☎ 初参加の方は前日までに電話

9月12日(水) 失語症者の方と家族

動いて健康!腰痛予防

☎ 9月3日(火)から電話

10月11日(金)・25日(金) 74歳以下で腰痛がある方 講話、運動指導など

からだ改善!健康応援講座★

☎ 月初から電話・電申

10月2日(火)・10日(水)、11月1日(金)の3日間 生活習慣病について学びたい方 申し込み先着20人 健診結果の見方、栄養の講話

こども家庭センター

母子保健 ☎ 2991-1817

乳幼児健康診査

◆ 4か月・10か月児(個別)
市内協力医療機関
◆ 1歳6か月・3歳児(集団)
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



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン(イルカ)

☎ 9月5日(木)から電申
9月26日(水)



両親学級

☎ 9月26日(水)～10月10日(木)に電申
10月26日(土)



栄養・歯科 ☎ 2991-1813

①②⑥ 9月3日(火)から電話・電申
(③～⑤は電話)

①母親学級

☎ 10月4日(金) 栄養コース午前 妊娠33週まで
歯科コース午後 妊娠28週まで



②産後ママクッキング

☎ 9月27日(金) 令和6年5～6月生まれの乳児と母親
講話、調理実習 700円



③離乳食のおはなし会

☎ 9月17日(火)

④乳幼児の食事相談

☎ 9月24日(火)午前

⑤歯科相談

☎ 9月17日(火)午前 歯ブラシ

⑥2歳児歯科健康教室

☎ 10月7日(月) 2歳3か月～2歳8か月 歯科健診、フッ化物塗布など



離乳食教室

☎ 9月4日(火)から電話・電申
◎詳細は市HPをご覧ください。



健康ワンポイント

帯状疱疹ってどんな病気?

多くの方が子どもの頃に感染する水ぼうそうのウイルスが原因で起こります。加齢や疲労、ストレスで免疫機能が下がると、ウイルスが活性化して発症することがあります。50歳代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が発症すると言われています。

どんな症状?

初期症状は、皮膚の痛み・違和感・かゆみ

です。続けて皮膚症状が現れると、ピリピリと刺すような痛みとなり、夜も眠れないほど激しい場合もあります。

また、合併症として、皮膚症状が治った後も痛みが続く「帯状疱疹後神経痛」が知られており、目や耳や顔にも症状が出ることもあります。

発症したら?

抗ウイルス薬や塗り薬などで治療します。治療が遅れると、頭痛や高熱などの全身症状が現れたり、痛みや水ぶくれの痕が残る可能性があるため、「帯状疱疹かな?」と思ったら早めに医療機関を受診しましょう。



予防するには?

◆健康的な生活を心がける

規則正しい生活習慣や適度な運動で、免疫力を高めるとともに、ストレスを分散し、健康的な生活を心がけることが大切です。

◆ワクチンを接種する

50歳以上の方は帯状疱疹ワクチンの接種で、発症や重症化を抑えることができます。接種をご希望の方は、医療機関へご相談ください。



◎接種は全額自己負担です。

☎ 健康管理課 ☎ 2991-1811