



けんこう

【保健センター】
〒359-0025・上安松1224-1
☎2991-1811・FAX2995-1178

★保健センターで実施する事業

●☎印…保健センターへ電話予約
(番号は正確に/FAX不可)

事業名	日時・内容等
母親学級 7月コース (予約制)	▶とき：7月11日(月)・19日(火)・28日(木) (全3回) / 午後1:00~4:00、28日(木)は午前9:45~午後1:00 (開始15分前から受付) ▶内容：栄養・歯科・諸制度講話、沐浴見学、妊婦体操、調理実習等 ▶対象：平成17年10月~12月に産予定の初妊婦とその配偶者 ▶費用：500円 (調理実習材料費) ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具。7月11日(月)は歯ブラシと手鏡 ●☎：6月3日(金)~10日(金)
両親学級 (予約制)	▶とき：6月18日(土) / 午前9:30~正午 (開始15分前から受付) ▶内容：赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦疑似体験等実技、ビデオ鑑賞 ▶対象：平成17年8月~10月に産予定の初妊婦とその配偶者。ただし、夫婦で参加できる方に限ります ▶定員：申し込み先着24組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具 ●☎：6月3日(金)~
3か月 1歳6か月 3歳児 健康診査	▶健康診査日の2週間前までに、対象児あてに通知を郵送します。転入等で通知を受け取っていない場合は、保健センターへ連絡してください。 ◎3歳児健康診査は3歳3か月時に実施します。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《育児》6月21日(火)、27日(月)、7月5日(火) 《栄養》6月20日(月) 《歯科》7月6日(水) / いずれも午前中のみ ▶定員：各日申し込み先着3人 ●いずれも☎：6月3日(金)~
離乳食教室 (予約制)	▶とき：7月15日(金)、21日(木) / いずれも午前10:00~正午 (開始15分前から受付) ▶内容：中期食・後期食の進め方の講話と試食、歯磨き指導 ▶対象：平成16年11月~12月生まれの乳児の保護者 ▶定員：各日申し込み先着35人 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具 ●☎：6月3日(金)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：7月13日(水)、25日(月) / いずれも午後0:50~1:10 (受付) ▶内容：歯科診察、栄養指導、歯磨き指導、フッ素塗布、育児相談、歯科相談、栄養相談 ▶対象：平成15年1月生まれの幼児 ▶定員：各日申し込み先着50人 ●☎：6月6日(月)~13日(月)
BCG接種	▶とき：7月7日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成17年4月生まれの乳幼児 (対象者には事前に実施日を通知します) ▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票 (会場にも用意してあります) ◎上記対象者以外で、生後6か月未満の未接種の方も接種できます。直接会場へお越しください。
成人 健康相談 (予約制)	《健康なんでも相談》 ▶とき：毎週水曜日 ▶内容：病気の予防・療養方法・食事・運動等のさまざまな健康についての相談 ▶相談員：保健師 《歯科相談》 ▶とき：毎週火曜日 ▶内容：歯周病予防、入れ歯の手入れの方法等 ▶相談員：歯科衛生士 《栄養相談》 ▶とき：毎週木曜日 ▶内容：生活習慣病予防、バランスの良い食事等 ▶相談員：栄養士 《糖尿相相談》 ▶とき：6月13日(月)、27日(月) ▶内容：糖尿病の予防・食事・運動・治療等の生活全般の相談 ▶相談員：保健師・栄養士 ●いずれも☎：6月3日(金)~
健診 結果相談 (予約制)	▶とき：6月30日(木) / 午前9:00~午後2:00 (1時間毎の予約制) ▶内容：健診結果の見方、食事・運動等の生活習慣に関する個別相談 ▶対象：健康診査等の結果で相談を希望する方 ▶相談員：保健師・栄養士 ◎原則として相談希望日の10日前までに申し込んでください。申し込みされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：6月3日(金)~
食べる 健康教室 (予約制)	▶とき：6月22日(水) / 午前10:00~午後1:00 ▶テーマ：おいしい朝食と適量 ▶内容：やさしい栄養学、調理実習 ▶定員：申し込み先着36人 ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角せん ●☎：6月3日(金)~
男性のための 食べる 健康教室 (予約制)	▶とき：7月6日(水) / 午前10:00~午後1:00 ▶テーマ：高脂血症予防の簡単な食事 ▶内容：やさしい栄養学、調理実習 ▶対象：男性の方で料理初心者 ▶定員：申し込み先着20人 ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角せん ●☎：6月3日(金)~
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：7月7日(木) / 午後1:30~3:30 ▶内容：講話「知って得する歯周病予防の話」、歯科相談、口の中の自己観察、口の役割の実体験、効果的な歯磨きの実習 ▶定員：申し込み先着20人 ◎申し込みされた方には事前に問診票を郵送します。 ●☎：6月3日(金)~

★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
新生児・ 妊産婦訪問	▶訪問希望の方は、母子健康手帳に付いている出生連絡票を保健センターへ郵送、または電話連絡してください。必要に応じて保健師または助産師が訪問します。
訪問指導	▶家庭での療養方法、介護家族の健康管理、生活習慣病予防、リハビリ方法等について、保健師・理学療法士・栄養士・歯科衛生士等が訪問し、ご相談に応じています。

★市役所・公民館等で実施する事業

事業名	日時・内容等
乳幼児 健康相談	▶とき・ところ：7月1日(金)・中央公民館、7日(木)・山口公民館、12日(火)・柳瀬公民館、20日(水)・三ヶ島公民館 / いずれも午前9:30~10:30 (受付) ▶内容：身体計測、保健師・栄養士による健康相談 ▶持ち物：母子健康手帳 ◎希望者は直接会場へ。駐車場が狭いため、車での来場はできるだけご遠慮ください。
出張成人 健康相談	▶とき：6月7日(火)、7月5日(火) / いずれも午後1:30~3:00 ▶ところ：狭山ヶ丘コミュニティセンター ▶内容：個別相談 (食事や運動の方法・検査数値の見方・歯周病の予防等)、血圧・体脂肪測定 ▶相談員：保健師・栄養士・歯科衛生士 ◎希望者は直接会場へ。
おしゃべり 健康サロン 健康相談	▶とき：6月8日(水)、7月13日(水) / ①午前10:00~正午 ②午後1:30~3:30 ▶ところ：山口公民館 ▶内容：①健康ワンポイント勉強会 (6月…コレステロール・中性脂肪が気になる方の食事、7月…膝の痛み・腰痛予防について) ②個別相談 (食事や運動の方法・検査数値の見方・歯周病の予防等)、血圧・体脂肪測定 ▶相談員：保健師・栄養士・歯科衛生士 ◎希望者は直接会場へ。
健診 結果相談 (予約制)	▶とき・ところ：7月12日(火)・新所沢公民館、15日(金)・市役所2階203会議室 / いずれも午前9:30~午後2:00 (1時間毎の予約制) ▶内容：健診結果の見方、食事・運動等の生活習慣に関する個別相談 ▶対象：健康診査等の結果で相談を希望する方 ▶相談員：保健師・栄養士 ◎原則として相談希望日の10日前までに申し込んでください。申し込みされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：6月3日(金)~

★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日 歯科診療	▶とき：6月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)、7月3日(日) ▶ところ：保健センター内・歯科診療所あおぞら (上安松1224-1 / ☎2995-1171) ▶受付時間：午前9:00~11:30
小児科 日曜日 急患診療	▶とき：6月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)、7月3日(日) ▶ところ：市民医療センター (上安松1224-1 / ☎2992-1151) ▶受付時間：午前10:00~11:30、午後2:00~4:30 ◎休診する場合があります。
小児 夜間診療	▶ところ：市民医療センター (上安松1224-1 / ☎2992-1151) ▶受付時間：月~金曜日…午後7:00~10:45 土・日曜日…午後6:00~9:45 ◎休診する場合があります。

◎日曜日および夜間の小児科診療については、乳幼児から中学生までの小児を対象に内科的急性疾患の一次診療 (初期診療) を実施しているもので、切り傷や打撲などの外科的診療、眼科、耳鼻咽喉科などは対象外となります。
また、薬は1日程度の処方、検査も原則実施していませんので、ご了承ください。

休日急患当番医 所沢市医師会

●救急患者に限ります ●往診は原則としてしません ●電話相談は受け付けません
■当番時間：午前9時~午後5時 ■都合により診療機関が変更になる場合があります。

診療日	診療機関名	診療科目	所在地	電話番号
6月5日 (日)	伊藤内科	内・循	東住吉2-4	2922-2915
	小関眼科医院	眼	松葉町9-5	2992-6868
	うだがわクリニック	内・循・呼・アレ・小	北原町1404	2997-4880
6月12日 (日)	双葉クリニック	外・内・胃・婦	けやき台1-36-7	2922-5171
	むさしクリニック	泌・内	くすのき台3-4-7-101	2998-1850
	四万村医院	外・整・胃	中新井4-28-1	2942-7001
6月19日 (日)	くにとみ内科外科クリニック	内・呼・消・循・外	久米532-8	2993-9213
	新井耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉・気管・食道	西所沢1-6-5	2922-2440
	所沢ロイヤル病院	内・リハ	北野2848	2949-3385
6月26日 (日)	宮本町内科クリニック	内・循・消・アレ	宮本町2-26-16	2903-1088
	木戸クリニック	泌	緑町4-15-27	2929-6502
	デルタクリニック	内・消	くすのき台2-5-1・1F	2996-5157
7月3日 (日)	金井医院	内・小・胃・皮	小手指町1-3-8	2925-3321
	時松小児科	小	下富1266-16	2942-5150
	東所沢整形外科	整・形・皮・アレ・リウ	東所沢1-18-5	2951-5201

◎「休日・夜間診療」および「休日急患当番医」については、当該月分とその翌月初回分の予定を掲載しています。