



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 3月コース (予約制)	▶とき：3月6日(月)・13日(月)・23日(木) (全3回) / 午後1:00~4:00、23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18年6月~8月に出産予定の初産婦とその配偶者 ▶費用：500円 (調理実習材料費) ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具。3月6日(月)は歯ブラシと手鏡 ●☎：2月3日(金)~10日(金)
両親学級 (予約制)	▶とき：2月22日(水) / 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18年4月~6月に出産予定の初産婦とその配偶者。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 ●☎：2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》2月21日(水)、3月7日(水) 《栄養》2月20日(月) 《歯科》2月28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☎：2月3日(金)~
離乳食教室 (予約制)	▶とき：3月3日(金)、16日(水) / 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17年7月~8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 ●☎：2月3日(金)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：3月9日(木)、13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9月生まれの幼児 ▶定員：各日申し込み先着50人 ●☎：2月6日(月)~13日(月)
BCG接種	▶とき：3月2日(水) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成17年12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。なお、生後2か月の乳児を対象として通知をしていますが、次回の実施日に延期することもできます) ▶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。希望者は直接会場へ。
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 《糖尿病相談》 ▶とき：2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☎：2月2日(水)~
歯周病 予防教室 (予約制)	▶とき：2月17日(金) / 午後1:30~3:30 ▶内容：歯肉の健康状態チェック、効果的な歯磨き方法の実習等 ▶定員：申し込み先着30人 ◎申し込みされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：2月2日(水)~
食べる 健康教室 (予約制)	▶とき：①2月17日(金)②3月7日(水) / いずれも午前10:00~午後1:00 ▶テーマ：①どのくらい食べればいいのか ②血糖値が心配 ▶内容：やさしい栄養学、調理実習 ▶定員：各日申し込み先着36人 ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎：2月2日(水)~
男性のための 食べる 健康教室 (予約制)	▶とき：2月23日(水) / 午前10:00~午後1:00 ▶テーマ：肝臓にやさしい食事 ▶内容：やさしい栄養学、調理実習 ▶定員：申し込み先着20人 ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎：2月2日(水)~

★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日 歯科診療	▶とき：2月5日(日)、11日(祝)、12日(日)、19日(日)、26日(日)、3月5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：2月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)、3月5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~土曜日…午後7:30~10:15、日曜日…午後6:00~8:45 ◎2月11日(祝)は休診します(ほかに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。

★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：3月1日(水)・富岡公民館、2日(木)・並木公民館、14日(水)・新所沢東公民館、15日(水)・吾妻公民館 / 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。駐車場の狭いため、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：2月7日(水)、3月7日(水) / 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・ところ：2月8日(水)、3月8日(水) / ①午前10:00~正午 ②午後1:30~3:30・山口公民館 ▶内容：①健康ワンポイント勉強会(2月…花粉症について、3月…高血圧症について) 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。
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：3月2日(水) / 午後1:30~3:30 ▶ところ：小手指公民館分館 ▶内容：講話「知って得する歯周病予防の話」、歯科相談、口の自己観察、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。 ●☎：2月2日(水)~
食べる 健康教室 (予約制)	▶とき：3月15日(水) / 午前10:00~午後1:00 ▶ところ：山口公民館 ▶テーマ：質・量ともにバランスのとれた食事 ▶内容：やさしい栄養学、調理実習 ▶定員：申し込み先着20人 ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎：2月2日(水)~
全血献血	▶とき：2月22日(水) / 午前9:00~11:00 ▶ところ：市役所1階・市民ホール ◎希望者は直接会場へ。200ml・400mlの全血献血です。

★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。市民課の窓口でも投かんできます。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。また、「リハビリ教室」「リハビリ交流会」「失語症者のつどい」も行っていますので、ご相談ください。

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
1月29日 (日)	むくのきクリニック	内・循	くすのき台1-12-10・B1F	2993-1015
	瀬戸病院 附属 西所沢クリニック	内・産・婦	西所沢1-12-3	2924-3332
	けやき内科	内・循・消・小・皮	並木3-1-7-102	2995-2299
2月5日 (日)	みずの内科クリニック	内・消	中新井4-27-4	2942-4100
	東所沢整形外科	整・形・皮・アレ・リウ	東所沢1-18-5	2951-5201
2月11日 (祝)	ながさわ内科	内・循	小手指元町2-29-21	2947-2001
	木澤クリニック	内・婦・小・外・アレ	松葉町24-3	2991-6767
	平沢記念病院	精・神内・心内	北野2861	2947-2466
2月12日 (日)	松が丘クリニック	内・外・小・胃・皮	松が丘1-52-19	2928-5666
	かえで内科医院	内	緑町4-47-20	2939-3555
	しんとこ 耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉・気管	松葉町24-9・2F	2927-5770
2月19日 (日)	三浦クリニック	循・内	三ヶ島3-1394-4	2938-2887
	東狭山ヶ丘 辻本クリニック	脳・内・外・胃・整・肛 ・皮・泌・リハ	東狭山ヶ丘4-2696-1	2923-8661
	平岡眼科医院	眼	東町11-1-207	2922-1126
2月26日 (日)	東所沢クリニック	内・呼・胃・循・アレ・ リウ	東所沢1-3-10	2945-2226
	西島消化器 内科クリニック	内・消・胃	東狭山ヶ丘1-651	2923-0005
	斎藤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	西住吉6-22	2922-3980
3月5日 (日)	うだがわクリニック	内・循・呼・アレ・小	北原町1404	2997-4880
	椿峰クリニック	内・小・皮	小手指南3-47-3	2949-7966
	小関眼科医院	眼	松葉町9-5	2992-6868
	宮本町内科クリニック	内・循・消・アレ	宮本町2-26-16	2903-1088