

# けんこう

保健センター：〒359-0025・上安松 1224-1 / ☎ 2991-1811・FAX 2995-1178

## ★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 2月コース (予約制)	▶とき：2月1日(金)、13日(水)、21日(木) (全3回) / いずれも午後1:00~4:00、21日(木)は午前9:45~午後1:00 (開始15分前から受付) ▶内容：妊娠中の保健と生活(栄養・歯科講話を含む)、新生児の保育、調理実習等▶対象：平成20年5月~7月に出産予定の初産婦とパートナー▶費用：500円(調理実習材料費)▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、2月1日(金)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：1月7日(月)~15日(火)
両親学級 (予約制)	▶とき：1月19日(土) / 午前9:30~正午(開始15分前から受付)▶内容：沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操等実技、ビデオ視聴▶対象：平成20年3月~5月に出産予定の初産婦とパートナー。ただし、パートナーと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、バスタオル ●☎：1月7日(月)~
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。
子育てサロン ところっこ	▶とき：1月17日(木) / 午前10:00~11:30(開始15分前から受付)▶内容：参加者どうしの交流会▶対象：妊娠中の10代の方、または10代で妊娠・出産をして未就園のお子さんを育てている母親とパートナー▶持ち物：母子健康手帳、お子さんに必要なもの(ミルク、オムツ、おもちゃなど)◎希望者は直接会場へお越しください。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》1月9日(水)、28日(月)(グループでも参加できます)《食事》1月22日(火)《歯科》1月8日(火) / いずれも午前中のみ▶定員：いずれも申し込み先着3人▶持ち物：母子健康手帳(歯科相談は歯ブラシ) ●☎：1月7日(月)~
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：2月13日(水) / 午前10:00~11:30(開始15分前から受付)▶内容：離乳食初期の進め方・歯の健康についての講話▶対象：平成19年8月~9月生まれの乳児とその保護者▶定員：申し込み先着50組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎：1月7日(月)~
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：2月27日(水) / 午前10:00~11:30(開始15分前から受付)▶内容：完了期食の進め方の講話と試食、歯科衛生士の講話と歯みがき指導▶対象：平成18年11月~12月生まれの幼児とその保護者▶定員：申し込み先着25組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、飲み物(さ湯または麦茶)、歯ブラシ ●☎：1月15日(火)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：2月4日(月)、12日(火) / いずれも午後0:50~1:10(受付)▶内容：歯科診察、栄養指導、歯みがき指導、フッ素塗布、育児相談・歯科相談・栄養相談▶対象：平成17年8月生まれの幼児▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：1月8日(火)~15日(火)
BCG接種	▶とき：2月28日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30(受付)▶対象：平成19年11月生まれの乳児(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。希望者は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：毎週水曜日▶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：1月28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《リハビリ相談》▶とき：1月11日(金)、25日(金)▶内容：膝・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリ等▶相談員：理学療法士 ●☎：1月8日(火)~
リハビリ 教室	▶とき：毎週月曜日▶対象：おおむね64歳以下で脳卒中などを発症し退院1年以内の方▶内容：生活機能や歩行能力の維持・改善のための訓練、交流、家族会等◎まずは電話でご相談ください。
結核検診	▶とき：1月22日(火) / 午前10:00~11:00、午後1:00~2:00(受付)▶対象：市内在住の15歳以上の方で、勤務先等で受診機会のない方◎希望者は直接会場へお越しください。
血液サラ サラ教室 高脂血症編 (予約制)	▶とき：2月12日(火)、19日(火) (2日間コース) / 1日目…午前9:30~正午、2日目…午前9:30~午後1:00▶内容：高脂血症を予防するための学習会、基礎知識・食事・運動について▶対象：健康診査等の結果、総コレステロールや中性脂肪が高めと言われた方(2日間とも参加可能な方、初めての方優先)▶講師：保健師・栄養士▶定員：申し込み先着30人▶参加費：500円 ●☎：1月8日(火)~
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：2月20日(水) / 午前9:30~午後1:00▶テーマ：健康的な食生活でガン予防▶内容：講話「地場産の食材を見直そう」、簡単な調理実習、栄養相談▶対象：おおむね65歳以上の方▶定員：申し込み先着36人▶参加費：500円▶持ち物：エプロン・三角さん ●☎：1月8日(火)~
ところ21 男性料理教室 (予約制)	▶とき：2月6日(水) / 午前9:30~午後1:00▶テーマ：おいしい食事で肝臓を大切に▶内容：生活習慣病予防の食事・初心者向き調理実習▶持ち物：エプロン・三角さん▶対象：男性▶定員：申し込み先着36人▶参加費：500円 ●☎：1月8日(火)~
ところ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：2月13日(水) / 午前9:30~午後1:00▶テーマ：脱メタボリックシンドローム▶内容：講話「食事を楽しく改善するポイント」、簡単な調理実習▶対象：おおむね64歳以下の方▶定員：申し込み先着36人▶参加費：500円▶持ち物：エプロン・三角さん ●☎：1月8日(火)~
歯周病 予防教室 (予約制)	▶とき：2月6日(水) / 午後1:30~3:30▶内容：歯肉の健康チェック、効果的な歯磨きの実習等▶定員：申し込み先着30人◎申し込みをされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：1月4日(金)~

## ★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：2月7日(木)・新所沢公民館、2月26日(火)・松井公民館、2月28日(木)・小手指公民館 / いずれも午前9:30~10:30(受付)▶内容：身体計測、保健師・栄養士・歯科衛生士による健康相談▶持ち物：母子健康手帳◎希望者は直接会場へお越しください。駐車場が狭いため、車の来場はできるだけ遠慮ください。
結核検診	▶とき：1月21日(月) / 午前10:00~11:00、午後1:00~2:00(受付)▶ところ：市役所1階市民ホール▶対象：市内在住の15歳以上の方で、勤務先等で受診機会のない方◎希望者は直接会場へお越しください。
出張成人 健康相談	▶とき：①1月8日(火)、2月5日(火)②1月9日(水)、2月13日(水) / いずれも午後1:30~3:00▶ところ：①狭山ヶ丘コミュニティセンター②山口公民館▶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越しください。
おしゃべり 健康サロン	▶とき・ところ：1月9日(水)、2月13日(水) / 午前10:00~正午・山口公民館▶内容：血圧・体脂肪測定、健康ワンプoint勉強会(1月…コレステロール・中性脂肪が気になる方へ、2月…高脂血症が気になる方の食事)◎希望者は直接会場へお越しください。
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：1月31日(木) / 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◎申し込みをされた方には事前に問診票を郵送します。 ●☎：1月4日(金)~

## ★休日・夜間診療

事業名	日時・内容等
休日緊急 歯科診療	▶とき：1月2日(水)、3日(木)、6日(日)、13日(日)、14日(祝)、20日(日)、27日(日)、2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◎診療日については変更になる場合があります。
小児科 日曜日 急患診療	▶とき：1月6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日)、2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 (土・日・祝休日)	▶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7:30~10:15、土・日曜日・祝休日・年末年始…午後6:00~8:45◎休診する場合があります。

## 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1日 (祝)	かわかつクリニック	内・小・リハ・放	山口808-1・マミー マート所沢山口店2F	2920-2200
	西山内科医院	内・循	喜多町14-7	2925-3522
	平岡眼科医院	眼	東町11-1-207	2922-1126
	まつおか内科クリニック	内・呼・アレ・皮	下安松1034-1	2945-7911
1月2日 (水)	西島消化器・内科 クリニック	内・消・胃	東狭山ヶ丘1-27-20	2923-0005
	岡田耳鼻咽喉科 梨子田内科クリニック	耳鼻咽喉 内・小・皮	有楽町16-21 弥生町2871-36	2926-8505 2996-3181
1月3日 (木)	徳島内科クリニック	内・呼・消・循・アレ・ 小・皮	久米1569-1	2929-6366
	太田胃腸科 外科クリニック	内・消・胃・外・肛・泌	小手指町3-24-5	2948-1231
	平成クリニック	精・神・神内・心内・内	久米532-1	2992-6661
1月6日 (日)	はらだクリニック	内・小・呼・消・胃・循 ・放	東所沢3-9-13	2945-8769
	吉岡クリニック	内・循・消・呼・皮・ア レ・心内・精・神内	花園2-2351-18	2942-3116
	原眼科医院	眼	緑町4-6-3	2939-8321
	所沢腎クリニック	内・泌	下安松1564-1	2945-6600
1月13日 (日)	堀江医院	内・胃・外・皮・肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	青木耳鼻咽喉科 気管食道科医院	耳鼻咽喉・気管食道	東所沢1-10-13	2945-4321
	ひろせクリニック	内・アレ・リウ・小・消 ・循	緑町2-14-7	2920-2111
1月14日 (祝)	彩のクリニック	内・呼・胃・循・小・神 内・外・整・理・放	小手指町4-1-1	2949-1118
	矢島整形外科	整・理	くすのき台1-12-10	2995-3863
1月20日 (日)	星の宮クリニック	内・小・胃・循	星の宮1-3-29	2921-3877
	豊川医院	内・消・循・リウ・リハ	小手指町3-22-12	2948-1122
	小手指整形外科	整・リウ・外・リハ	小手指町元町3-2-31	2947-3321
	関根内科クリニック	内・循	御幸町6-6	2926-0636
1月27日 (日)	みずの内科クリニック	内・消	中新井4-27-4	2942-4100
	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘1-2994-5	2947-4382
	わかさクリニック	内・整・皮・リハ・麻・ 外・胃・肛	若狭4-2468-31	2949-2426
2月3日 (日)	横山医院	胃・外・整・肛・理	東所沢和田3-4-24	2944-9360
	すえのぶ皮膚科・ 形成外科	皮・外・形・泌	日吉町11-17・第一西 村ビル2F	2922-3724
	所沢明生病院	内・外・呼・整形外科・ 消・脳神経外	山口5095	2928-9110