

# 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 9月コース (予約制)	▶とき：9月8日(月)、16日(火)、30日(火)(全3回)／午後1：00～4：00、30日(火)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11月～21年1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、9月8日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：8月4日(月)～
両親学級 (予約制)	▶とき：8月21日(木)／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10月～12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 ●☎：8月4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 ちゅーりっぷ	▶とき：8月25日(月)／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：ふたご、みつごを妊娠中の方とパートナー、または保育園等に通っていないふたご、みつごを育てている親▶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》8月5日(火)、21日(木)(グループでも参加できます)《食事》8月18日(月)《歯科》8月27日(水)／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) ●☎：8月1日(金)～
離乳食教室 (3っくん期) (予約制)	▶とき：9月16日(火)／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20年3月～4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 ●☎：8月4日(月)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：9月2日(火)／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19年6月～7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 ●☎：8月11日(月)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：9月1日(月)、29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18年2月～3月生まれの幼児▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：8月5日(火)～
BCG接種	▶とき：9月25日(木)／午前9：30～10：30、午後1：30～2：30(受付)▶対象：平成20年6月生まれの乳児▶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。
ファミリー 食育教室	▶とき：9月10日(水)／午前10：00～午後1：00(開始15分前から受付)▶テーマ：好き嫌いをなくそう▶内容：講話「偏食を予防する幼児期からの食事」、簡単な調理実習▶対象：幼児期のお子さんとその保護者(保育あり)▶定員：申し込み先着15組▶参加費：500円(1組)▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎：8月1日(金)～
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：8月11日(月)、25日(月)▶内容：糖尿病の予防・食事・運動・治療等生活全般の相談▶相談員：保健師、栄養士《リハビリ相談》▶とき：8月8日(金)、22日(金)▶内容：ひざ・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 ●☎：8月1日(金)～

事業名	日時・内容等
優しい 健康食教室	▶とき：9月3日(水)／午前9：30～午後1：00(栄養相談は午後1：00～)▶テーマ：肝機能低下を防ぐ食事▶内容：講話「肝臓に負担をかけない食べ方」、簡単な調理実習、栄養相談▶対象：おおむね65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、三角きん ●☎：8月1日(金)～
ところ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：9月17日(水)／午前9：30～午後1：00▶テーマ：貧血を防ぐ▶内容：講話「鉄分の吸収率を高める食事」と簡単な調理実習▶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、三角きん ●☎：8月1日(金)～
歯周病 予防教室 (予約制)	▶とき：9月10日(水)／午後1：30～3：30▶内容：歯肉の健康状態チェックと効果的な歯みがき方法の実習等▶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。 ●☎：8月1日(金)～
血液 さらさら 教室	▶とき：8月29日(金)、9月5日(金)／午前9：30～正午(2日間で1コース)▶内容：健診等の結果、メタボリックシンドロームの疑いがあるといわれた方▶定員：申し込み先着30人▶対象：おおむね64歳以下の方▶持ち物：健診結果票、筆記用具、健康手帳(お持ちでない方には当日お渡しします) ●☎：8月1日(金)～

★「リハビリ教室」「リハビリ交流会」「失語症者のつどい」も行っていきますので、保健センターへご相談ください。

★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：9月4日(木)・富岡公民館、9月12日(金)・並木公民館、9月17日(水)・新所沢東公民館、9月25日(木)・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・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、車での来場はご遠慮ください。
出張成人 健康相談	▶とき・ところ：①8月5日(火)、9月2日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター②8月13日(水)、9月10日(水)・山口公民館③8月27日(水)・富岡公民館／①②午後1：30～3：00、③午前10：00～11：30、午後1：00～3：00▶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：①②保健師、栄養士、歯科衛生士③保健師、栄養士◎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：8月13日(水)、9月10日(水)／いずれも午前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◎希望者は直接会場へお越しください。
健診結果 説明会 (予約制)	▶とき・ところ：8月20日(水)・柳瀬公民館、8月26日(火)・三ヶ島公民館、9月2日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター／いずれも午前9：30～9：45(受付)、午前9：45～11：30(結果説明会)▶内容：講話、グループワーク、希望者には個別相談▶相談員：保健師、栄養士▶持ち物：健診結果票、健康手帳(お持ちでない方には当日配付)▶定員：申し込み先着20人◎この説明会は健診の結果が要医療・治療中でない方が対象です。 ●☎：8月1日(金)～
全血献血	▶とき・ところ：8月14日(木)／午前10：00～正午、午後1：00～4：00・市役所1階市民ホール(受付)◎200ml・400mlの全血献血です。直接会場へお越しください。

★訪問等で実施する事業

事業名	日時・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。市役所1階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。
こんにちは 赤ちゃん	▶育児相談や子育て支援に関する情報提供等について、生後4か月までの乳児のいるご家庭を、保健師、助産師、看護師等が訪問します。
訪問による 相談	▶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。事前に電話でご相談ください。