

# 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2日(月)、9日(月)、19日(木)(全3回)／午後1：00～4：00、19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21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2日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：1月6日(火)～
両親学級 (予約制)	▶とき：1月17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21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6日(火)～
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16日(金)／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・出産をして保育園等に通っていない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)◎希望者は会場へ直接お越しください。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》1月8日(木)、28日(水)(グループでも参加可)《食事》1月16日(金)《歯科》1月13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5日(月)～
離乳食教室 (3っくん期) (予約制)	▶とき：2月13日(金)／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6日(火)～
離乳食教室 (ぼくぼく期) (予約制)	▶とき：2月10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11月～12月生まれの乳児とその保護者▶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13日(火)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：2月2日(月)、16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7月～8月生まれの乳児▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：1月7日(水)～
BCG接種	▶とき：2月26日(木)／午前9：30～10：30、午後1：30～2：30(受付)▶対象：平成20年11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)◎対象者には事前に実施日を通知します。また、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。会場へ直接お越しください。
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：2月17日(火)／午前10：00～午後1：00(開始15分前から受付)▶テーマ：食材の選び方▶内容：講話「食の安全と食品の選び方」、簡単な調理実習▶対象：0～18歳以下のお子さんの保護者(保育あり)▶定員：申し込み先着15組(はじめての方を優先)▶参加費：500円(1組)▶持ち物：エプロン・三角さん ●☎：1月5日(月)～
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：1月26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：1月16日(金)、30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 ●☎：1月5日(月)～
健診結果 説明会 (予約制)	▶とき：1月28日(水)／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▶定員：申し込み先着20人▶持ち物：健診結果票、健康手帳(お持ちでない方には当日配送)◎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。 ●☎：1月5日(月)～

事業名	日時・内容等
結核検診	▶とき：1月13日(火)／午前10：00～11：00、午後1：00～2：00▶対象：15歳以上で勤務先等で受診機会のない市民の方◎希望者は会場へ直接お越しください。
血液 さらさら教室 (予約制)	▶とき：1月23日(金)、30日(金)／いずれも午前9：30～正午(2日間で1コース)◎2日間とも参加可能な方を優先します。▶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▶対象：おおむね64歳以下の方▶定員：申し込み先着30人▶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配送) ●☎：1月5日(月)～
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：2月3日(火)／午前9：30～午後1：00(栄養相談は午後1：00～)▶テーマ：動脈硬化予防の食事▶内容：講話「血管の老化を防ぐ食生活」、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5日(月)～
ところ21 男性料理教室 (予約制)	▶とき：2月18日(水)／午前9：30～午後1：00▶テーマ：胃腸病予防の食事▶内容：講話「消化のしくみとおいしい鍋」、初心者向き調理実習▶対象：男性のみ▶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5日(月)～
ところ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：2月25日(水)／午前9：30～午後1：00▶テーマ：肝臓機能低下を防ぐ▶内容：講話「肝臓に負担をかけない食事」、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5日(月)～
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：1月29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、効果的な歯みがきの実習▶定員：申し込み先着20人◎申し込みされた方には、事前に問診票を送ります。 ●☎：1月5日(月)～

★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5日(木)・新所沢公民館、2月18日(水)・松井公民館、2月27日(金)・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◎希望者は会場へ直接お越しください。駐車場の狭いため、車での来場はご遠慮ください。
健診結果 説明会 (予約制)	▶とき・ところ：1月13日(火)・新所沢東公民館、1月14日(水)・山口公民館、1月20日(火)・文化会館、2月3日(火)・並木公民館、2月4日(水)・小手指公民館分館／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送)▶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。 ●☎：1月5日(月)～
出張成人 健康相談	▶とき・ところ：①1月6日(火)、2月3日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター②1月14日(水)、2月18日(水)・山口公民館③1月28日(水)、2月25日(水)・富岡公民館／いずれも午後1：30～3：00(③のみ午前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：保健師、栄養士、歯科衛生士(③は保健師・栄養士のみ)◎希望者は会場へ直接お越しください。
おしゃべり 健康サロン	▶とき・ところ：2月18日(水)／午前10：00～正午・山口公民館▶内容：血圧・体脂肪測定、健康ワンポイント勉強会◎希望者は会場へ直接お越しください。

★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、看護師が訪問します。
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。

★「リハビリ教室」「リハビリ交流会」「失語症者のつどい」を行っています。事前に電話でご相談ください。★