



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 6月コース (予約制)	▶とき：6月8日(月)、15日(月)、25日(木)(全3回)／午後1：30～4：00、25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9月～11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、6月8日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：5月7日(木)～
両親学級 (予約制)	▶とき：5月22日(金)／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7月～9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 ●☎：5月7日(木)～
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：5月21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：双子・三つ子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双子・三つ子の保護者▶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》5月15日(金)(グループでも参加可)《食事》5月18日(月)《歯科》5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) ●☎：5月1日(金)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：6月29日(月)／午前10：00～11：30(開始15分前から受付)▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話▶対象：平成20年12月・21年1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 ●☎：5月7日(木)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：6月8日(月)／午前10：00～11：30(開始15分前から受付)▶内容：栄養士の講話、試食ほか▶対象：平成20年10月・11月生まれの乳児とその保護者▶定員：申し込み先着30組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、スプーン ●☎：5月7日(木)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：6月1日(月)、22日(月)／午前10：00～11：30(開始15分前から受付)▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話▶対象：平成20年3月・4月生まれの幼児とその保護者▶定員：いずれも申し込み先着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 ●☎：5月14日(木)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：6月15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、フッ素塗布ほか▶対象：平成18年11月・12月生まれの幼児▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：5月8日(金)～
BCG 接種	▶とき：6月25日(木)／午前9：30～10：30、午後1：30～2：30(受付)▶対象：平成21年3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。
ポリオ 接種	▶とき：6月1日(月)、2日(火)／午後1：30～2：30(受付)▶対象：生後3か月以上7歳6か月未満の未接種者▶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)◎上記対象年齢の方で、体調等が悪く受けられなかった方が対象となります。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：6月17日(水)／午前10：00～午後0：30(開始15分前から受付)▶テーマ：骨を丈夫にしよう▶内容：子どもを対象とした食育、講話「カルシウムについて」、簡単な調理実習▶対象：1歳～18歳までの子どもの保護者(保育あり)▶定員：申し込み先着15組▶参加費：500円(一組)▶持ち物：エプロン・三角さん ●☎：5月7日(木)～
成人 健康相談 (予約制)	《健康相談》▶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：5月11日(月)、25日(月)▶内容：糖尿病の予防、食事・運動などの生活習慣の見直し等▶相談員：保健師・栄養士《リハビリ相談》▶とき：5月15日(金)、29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 ●☎：5月7日(木)～
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：5月28日(木)、6月9日(火)／午前9：30～、午前10：30～▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分)▶対象：今年度の特定健診を受けた方(生活習慣病で受診中の方を除く)▶相談員：保健師、管理栄養士▶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)◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎：5月7日(木)～

事業名	日時・内容等
血液 さらさら教室 (予約制)	▶とき：5月20日(水)／午前9：30～正午▶内容：メタボリックシンドロームの基礎知識、食事・運動などの生活習慣の工夫点▶定員：申し込み先着30人▶対象：おおむね64歳以下の方、健診等の結果、動機づけ支援という判定の方(未治療の方優先)▶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) ●☎：5月7日(木)～
とことろ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：6月3日(水)／午前9：30～午後0：30▶テーマ：身体の中から美しく▶内容：講話「ヘルシーメニュー」、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 ●☎：5月7日(木)～
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：6月2日(火)／午前9：30～午後0：30(食事相談は午後1：00～)▶テーマ：身体の中から美しく▶内容：講話「若さを保つ食事」、簡単な調理実習、個別食事相談▶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 ●☎：5月7日(木)～
歯周病 予防教室 (予約制)	▶とき：5月26日(火)／午後1：30～3：30▶内容：歯肉の健康チェック・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案内を郵送します。 ●☎：5月7日(木)～
結核検診	▶とき：5月11日(月)、19日(火)、21日(水)／午前9：30～10：30、5月14日(木)、25日(月)、28日(木)／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。
骨粗しょう症 検診 (要申込)	▶とき：6月～10月の指定日▶内容：前腕の骨のレントゲン撮影▶対象：市内在住で平成21年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性の方(骨粗しょう症と診断された方、骨粗しょう症治療中の方を除く)▶一部負担金：500円▶申し込み方法：はがきに①骨粗しょう症検診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日⑤年齢⑥電話番号を記入のうえ、5月1日(金)～25日(月)(必着)までに保健センター成人保健課(〒359-0025・上安松1224-1)へ郵送▶対象者の年齢：40歳(昭和44年4月1日～45年3月31日生)、45歳(昭和39年4月1日～40年3月31日生)、50歳(昭和34年4月1日～35年3月31日生)、55歳(昭和29年4月1日～30年3月31日生)、60歳(昭和24年4月1日～25年3月31日生)、65歳(昭和19年4月1日～20年3月31日生)、70歳(昭和14年4月1日～15年3月31日生)

★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：6月2日(火)・富岡公民館、6月11日(木)・並木公民館、6月18日(木)・新所沢東公民館、6月23日(火)・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◎希望者は会場へ直接お越しください。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：①5月12日(火)、6月2日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター②5月13日(水)、6月10日(水)・山口公民館③5月27日(水)・富岡公民館／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：6月10日(水)／午前10：00～正午・山口公民館◎5月のサロンはお休みします。▶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。
健診結果 相談 (予約制)	▶とき・ところ：5月12日(火)・新所沢東公民館、5月13日(水)・山口公民館、6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～、午前10：30～▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分)▶対象：今年度の特定健診を受けた方(生活習慣病で受診中の方を除く)▶相談員：保健師、管理栄養士▶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)◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎：5月7日(木)～

★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
新生児訪問	▶対象：妊産婦、新生児、おおむね生後2か月の乳児▶内容：保健師・助産師・看護師による保健相談、子育て支援に関する情報提供等▶申し込み：妊産婦訪問および新生児訪問をご希望の方は、保健センターへお電話いただくか母子健康手帳に添付の「出生連絡票」を保健センターへ郵送してください。市役所1階市民課の窓口でも投かんできます。こんにちは赤ちゃん訪問をご希望の方は、保健センターへお電話ください。
妊産婦訪問	▶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。
こんにちは 赤ちゃん訪問	
訪問による 相談	

★「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。★