



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 7月コース (予約制)	▶とき：7月6日(月)、13日(月)、24日(金) (全3回) / 午後1:30~4:00、24日(金)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10月~12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、7月6日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：6月3日(水)~
両親学級 (予約制)	▶とき：6月27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8月~10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 ●☎：6月3日(水)~
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、対象児の保護者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 たんぽぽ	▶とき：6月30日(火) / 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：体重2,000g未滿で生まれた保育園等に通っていないお子さんとその保護者 ▶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》6月4日(木) (グループでも参加可) 《食事》6月16日(火) 《歯科》6月17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) ●☎：6月1日(月)~
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：7月27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21年1月・2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 ●☎：6月3日(水)~
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：7月13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11月・12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 ●☎：6月3日(水)~
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：7月10日(金) / 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4月・5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 ●☎：6月10日(水)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：7月7日(火)、30日(木) / 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12月・平成19年1月生まれの幼児 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：6月4日(木)~
BCG 接種	▶とき：7月23日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成21年4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か月未滿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：7月29日(水) / 午前10:00~午後0:30 (開始15分前から受付) ▶テーマ：親子で作るバランスの良い食事 ▶内容：講話「食欲の出る食事作りのポイント」、お子さんと一緒に調理実習 ▶対象：5歳~12歳までの調理が出来るお子さんと保護者 (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・三角きん ●☎：6月1日(月)~
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、健康についてのさまざまな相談 ▶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：6月8日(月)、22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：6月12日(金)、26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 ●☎：6月1日(月)~

事業名	日時・内容等
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：6月9日(火)、7月7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付) ◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎：6月1日(月)~
ところ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：7月7日(火) / 午前9:30~午後0:30 ▶テーマ：コレステロールが気になりますか ▶内容：講話「脂質異常症について」、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 ●☎：6月1日(月)~
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：7月8日(水) / 午前9:30~午後0:30 (食事相談は午後1:00~) ▶テーマ：動脈硬化予防の食事 ▶内容：講話「脂肪の上手な摂り方について」、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・三角きん ●☎：6月1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：7月2日(木)・旧市庁舎、7月9日(木)・山口公民館、7月16日(木)・柳瀬公民館、7月23日(木)・三ヶ島公民館 / 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：6月2日(火)、7月7日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター、6月10日(水)、7月8日(水)・山口公民館 / いずれも午後1:30~3:00、6月12日(金)・中富南コミュニティセンター / 午前10:00~正午、6月24日(水)・富岡公民館 / 午前10:00~正午および午後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 (富岡公民館を除く) ◎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)、7月8日(水) / 午前10:00~正午・山口公民館 ▶内容：血圧・体脂肪測定・健康フットボール勉強会 ◎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：6月23日(火)・柳瀬公民館、6月24日(水)・新所沢公民館 / いずれも午前9:30~および午前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付) ◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎：6月1日(月)~

★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	
こんにちは 赤ちゃん訪問	
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・地域リハビリ交流会・失語症者のつどい

医療機関での治療を終えた方 (40歳~64歳) を対象に、自立して日常生活が送れるよう、身体機能の維持・回復訓練を行う「リハビリ教室」を開いています。また、閉じこもりを防ぎ、仲間と集う場として「地域リハビリ交流会」を公民館で、「失語症者のつどい」を保健センターで行っています。参加をご希望の方は事前に電話でご相談ください。

