



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

事業名	日時・内容等
母親学級 11月コース (予約制)	▶とき：11月9日(月)、16日(月)、26日(木) (全3回) 午後1:30~4:00、26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22年2月~4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、11月9日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：10月5日(月)~
両親学級 (予約制)	▶とき：10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12月~22年2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 ●☎：10月5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 ところっこ	▶とき：10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》10月2日(金)(グループでも参加可) 《食事》10月26日(月) 《歯科》10月21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) ●☎：10月1日(木)~
離乳食教室 (予約制)	▶とき：11月16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5月・6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 ●☎：10月5日(月)~
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：11月9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21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30組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、スプーン ●☎：10月5日(月)~
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：11月12日(木)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8月・9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 ●☎：10月9日(金)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：11月5日(木)、27日(金)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19年4月・5月生まれの幼児 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：10月6日(火)~
BCG 接種	▶とき：11月26日(木)午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成21年8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：11月12日(木)、13日(金)、16日(月)、17日(火)、18日(水)、19日(木)午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成21年1月から6月生まれの乳幼児 ▶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3か月以上90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。
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：10月5日(月)、26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：10月9日(金)、23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 ●☎：10月1日(木)~

事業名	日時・内容等
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：11月10日(火)午前10:00~午後0:30 (開始15分前から受付) ▶テーマ：身体に優しい食事 ▶内容：講話「おなかすっきり、快腸メニュー」、簡単な調理実習 ▶対象：1歳~18歳までのお子さんの保護者(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 ●☎：10月1日(木)~
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：10月13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布) ◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎：10月1日(木)~
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：11月17日(火)午前9:30~午後0:30 (食事相談は午後0:30~) ▶テーマ：がん予防の食事 ▶内容：講話「食物繊維たっぷりメニュー」、簡単な調理実習、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(初めての方を優先) ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン・三角さん ●☎：10月1日(木)~
とことり21 栄養教室 (予約制)	▶とき：11月18日(水)午前9:30~午後0:30 ▶テーマ：がん予防の食事 ▶内容：講話「食物繊維たっぷりメニュー」、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 ●☎：10月1日(木)~
やさしい 血液さらさら 教室 (予約制)	▶とき：10月29日(木)午前9:30~正午 ▶対象：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(未治療の方優先) ▶内容：健診結果の基礎知識、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：65歳~74歳の方 ▶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配布) ●☎：10月1日(木)~

★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：▷11月13日(金)/新所沢公民館▷11月17日(火)/松井公民館▷11月18日(水)/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：▷10月6日(火)、11月10日(火)午後1:30~3:00/狭山ヶ丘コミュニティセンター▷10月7日(水)、11月11日(水)午後1:30~3:00/山口公民館▷10月28日(水)午前10:00~11:30、午後1:00~3:00/富岡公民館▷10月9日(金)午前10:00~正午/中富南コミュニティセンター ▶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：10月7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。なお、11月のサロンはお休みします。
健診結果 相談 (予約制)	▶とき/ところ：▷10月6日(火)/狭山ヶ丘コミュニティセンター▷10月14日(水)/柳瀬公民館▷10月28日(水)/新所沢公民館▷11月10日(火)/新所沢東公民館▷11月11日(水)/山口公民館 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布) ◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎：10月1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。
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て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」を行っています。事前に電話でご相談ください。★