



けんこさ




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 3月コース (予約制) | ▶とき：3月8日(月)、15日(月)、26日(金) (全3回) 午後1:30~4:00、26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22年6月~8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、3月8日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：2月3日(水)~ |
| 両親学級 (予約制) | ▶とき：2月25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22年4月~6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 ●☎：2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 ちゅーりっぷ | ▶とき：2月23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：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、おもちゃ等) ◎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》2月3日(水)(グループでも参加可)《食事》2月15日(月)《歯科》2月16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) ●☎：2月1日(月)~ |
| 離乳食教室 (ごっくん期) (予約制) | ▶とき：3月15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9月・10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 ●☎：2月3日(水)~ |
| 離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制) | ▶とき：3月1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7月・8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 ●☎：2月3日(水)~ |
| 離乳食教室 (ばくばく期) (予約制) | ▶とき：3月11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12月・平成21年1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 ●☎：2月10日(水)~ |
| 2歳児歯科 健康教室 (予約制) | ▶とき：3月3日(水)、16日(火)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8月・9月生まれの幼児 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：2月4日(木)~ |
| BCG 接種 | ▶とき：3月25日(木)午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成21年12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。 |
| 健診結果 相談 (予約制) | ▶とき：2月18日(木)、3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布) ◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎：2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：2月8日(月)、22日(月) ▶内容：糖尿病の予防、食事・運動等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：2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 ●☎：2月1日(月)~ |

| 事業名 | 日時・内容等 |
|-------------------------------|--|
| やさしい 血液さらさら 教室 (予約制) | ▶とき：3月3日(水)午前9:30~正午 ▶対象：健診等の結果で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)で、65歳~74歳の方 ▶内容：健診結果の基礎知識、食事・運動等の生活習慣の工夫点 ▶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布) ●☎：2月1日(月)~ |
| 優しい 健康食教室 (予約制) | ▶とき：3月2日(火)、5日(金)午前9:30~午後0:30 (食事相談は午後0:30~) ▶テーマ：おいしい減塩食 ▶内容：講話「高血圧が気になる方へ」、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、三角きん ●☎：2月1日(月)~ |
| とこそざわ 21 栄養教室 (予約制) | ▶とき：3月3日(水)午前9:30~午後0:30 ▶テーマ：おいしい減塩食 ▶内容：講話「高血圧が気になる方へ」、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(初めての方を優先) ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎：2月1日(月)~ |
| 成人歯科 健康教室 (予約制) | ▶とき：3月18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 ◎申し込まれた方には事前に問診票を郵送します。 ●☎：2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：▶3月2日(火)/富岡公民館▶3月4日(木)/並木公民館▶3月18日(木)/新所沢東公民館▶3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 ◎希望者は会場へ直接お越しください。駐車場が狭いため車の来場はご遠慮ください。  |
| 出張成人 健康相談 | ▶とき/ところ：▶2月2日(火) 3月2日(火)午後1:30~3:00 /狭山ヶ丘コミュニティセンター▶2月10日(水)、3月10日(水) 午後1:30~3:00 /山口公民館▶2月24日(水)午前10:00~11:30、午後1:00~3:00 /富岡公民館▶2月12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：3月10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。2月のサロンはお休みです。 |
| 健診結果 相談 (予約制) | ▶とき/ところ：▶2月10日(水) /山口公民館▶3月10日(水) /柳瀬公民館、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。 ●☎：2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」を行っています。事前に電話でご相談ください。★