



保健センター ☎359-0025 上安松 1224-1
☎2991-1811 ☎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5日(月)、12日(月)、22日(木) (全3回) 午後1：30～4：00、22日(木)は午前9：45～午後1：00 (開始15分前から受付) ▶対象：平成22年10月～12月に産産予定の初産婦とパートナー ▶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 ▶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5日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎6月3日(木)～
両親学級 (予約制)	▶とき：6月26日(土)午前9：30～正午 (開始15分前から受付) ▶対象：平成22年8月～11月に産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。▶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 ▶定員：申し込み先着30組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎6月3日(木)～
3か月児 1歳6か月児 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29日(木)午前10：00～11：30 (開始15分前から受付) ▶対象：体重2,000g未満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 ▶内容：参加者どうしの交流会 ▶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3日(木) (グループでも参加可) 《食事》6月16日(水)《歯科》6月25日(金)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(火)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：7月30日(金)午前10：00～11：30 (開始15分前から受付) ▶対象：平成22年1月・2月生まれの乳児とその保護者 ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話 ▶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(木)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：7月12日(月)午前10：00～11：30 (開始15分前から受付) ▶対象：平成21年11月・12月生まれの乳児とその保護者 ▶内容：栄養士の講話、試食ほか ▶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(木)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：7月29日(木)午前10：00～11：30 (開始15分前から受付) ▶対象：平成21年4月・5月生まれの幼児とその保護者 ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話 ▶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 ●☎6月10日(木)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：7月14日(水)、26日(月)いずれも午後0：50～1：10 (受付) ▶対象：平成19年12月・20年1月生まれの幼児 ▶内容：歯科診察、栄養指導、歯みがき指導、フッ化物塗布ほか ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎6月4日(金)～
BCG 接種	▶とき：7月29日(木)午前9：30～10：30、午後1：30～2：30 (受付) ▶対象：平成22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いたします。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：7月28日(水)午前10：00～午後0：30 (開始15分前から受付) ▶対象：5歳～12歳までの調理可能なお子さんと保護者 ▶テーマ：親子で作るピクニック弁当 ▶内容：講話「暑さに負けないビタミンCたっぷり夏野菜」、お子さんと一緒に調理実習 ▶費用：500円 (1組) ▶持ち物：エプロン・三角きん◎保育あり ●☎6月1日(火)～
成人 健康相談 (予約制)	《健康相談》▶とき：6月2日(水)、16日(水)、30日(水)▶内容：病気の予防、療養方法、食事、運動などのさまざまな健康についての相談《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《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《気になる血糖値相談》▶とき：6月14日(月)、28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《リハビリ相談》▶とき：6月11日(金)、25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 ●☎6月1日(火)～
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：6月18日(金)、6月29日(木)いずれも午前9：30～、午前10：45～▶対象：特定健診を受けた方で生活習慣病の治療を受けていない方 ▶内容：健診結果に関する個別相談 (1人約60分) ▶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。 ●☎6月1日(火)～

事業名	日時・内容等
血液さらさら 教室 (予約制)	▶とき：6月24日(木)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が心配される方 (未治療の方優先) ▶内容：生活習慣とメタボリックシンドロームについての基礎知識の習得とグループワーク ▶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) ●☎6月1日(火)～
歯周病 予防教室 (予約制)	▶とき：7月13日(木)午後1：30～3：30 ▶内容：歯肉の健康状態チェック、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。 ●☎6月2日(水)～
とことろ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：7月13日(木)午前9：30～午後0：30 ▶対象：おおむね64歳以下の方 ▶テーマ：肝臓病予防の食事 ▶内容：講話「肝臓を守る食べ方」、簡単な調理実習 ▶費用：500円 ▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎6月1日(火)～
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：7月6日(水)、7日(木)いずれも午前9：30～午後0：30 (食事相談は午後0：30～) ▶対象：おおむね65歳以上の方 ▶テーマ：肝臓病予防の食事 ▶内容：講話「肝臓を守る食べ方」、簡単な調理実習、個別食事相談 ▶費用：500円 ▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎6月1日(火)～
結核検診	▶とき：6月28日(月)午後1：00～2：00 ▶対象：15歳以上で勤務先等で胸部X線検査を受ける機会のない方 ◎希望者は会場へ直接お越しください。



★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1日(木)／並木公民館▷7月6日(火)／山口公民館▷7月16日(金)／柳瀬公民館▷7月27日(火)／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1日(火)、7月6日(木)いずれも午後1：30～3：00／狭山ヶ丘コミュニティセンター▷6月9日(水)、7月14日(水)いずれも午後1：30～3：00／山口公民館▷6月23日(水)午前9：30～正午／富岡公民館 ▶内容：個別相談 (食事や運動の方法・検査値の見方・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：6月9日(水)、7月14日(水)いずれも午前10：00～正午／山口公民館 ▶内容：血圧・体脂肪測定・健康ワンプポイント勉強会 ◎希望者は会場へ直接お越しください。
健康結果 相談 (予約制)	▶とき/ところ：6月14日(月)午前9：30～、午前10：45～／三ヶ島公民館 ▶対象：特定健診を受けた方で生活習慣病の治療を受けていない方 ▶内容：健診結果に関する個別相談 (1人約60分) ▶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。 ●☎6月1日(火)～



★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
新生児訪問 妊産婦訪問 こんにちは 赤ちゃん訪問	▶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。◆