

# けんこう

**保健センター 上安松1224-1**  
 健康管理課 ☎2991-1811  
 こころの健康支援室 ☎2991-1812  
 健康づくり支援課 ☎2991-1813  
 ☎2995-1178(共通)

★保健センターで実施する事業（参加できる方は、所沢市に住民登録をしている方／事業開始15分前から受付）

事業名	日時・内容など
母親学級 中期 (予約制)	▶とき：5月2日(木)午後1時15分～4時▶対象：平成25年8月～10月に出産予定の妊婦（パートナーも一緒に参加できます）▶内容：マタニティライフ、赤ちゃんのお世話体験、お母さんと赤ちゃんが利用できるサービスについてなど▶定員：申し込み先着40人▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具▶申し込み：4月4日(木)から健康づくり支援課☎2991-1813へ電話
母親学級 栄養 (予約制)	▶とき：5月14日(火)午前9時30分～午後1時▶対象：平成25年8月～10月に出産予定の妊婦（パートナーも一緒に参加できます）▶内容：妊娠中の食生活について、調理実習など▶定員：申し込み先着40人▶費用：500円（調理実習材料費）▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角きん、ふきん▶申し込み：4月4日(木)から健康づくり支援課☎2991-1813へ電話
母親学級 歯科 (予約制)	▶とき：5月14日(火)午後1時15分～3時15分▶対象：平成25年8月～10月に出産予定の妊婦（パートナーも一緒に参加できます）▶内容：お母さんのお口の健康について、歯科健診など▶定員：申し込み先着40人▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、コップ、タオル▶申し込み：4月4日(木)から健康づくり支援課☎2991-1813へ電話
母親学級 後期 (予約制)	▶とき：5月20日(月)午前9時30分～11時30分▶対象：平成25年7月2日～31日に出産予定の妊婦（パートナーも一緒に参加できます）▶内容：マタニティライフ、お母さんと赤ちゃんが利用できるサービス、お母さんと赤ちゃんのお口の健康についてなど▶定員：申し込み先着40人▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具▶申し込み：4月4日(木)から健康づくり支援課☎2991-1813へ電話
◎母親学級は、中期・栄養・歯科・後期の4つのプログラムを継続して受講することを勧めます。なお、いずれも上の子を連れての受講はご遠慮ください。	
両親学級 (予約制)	▶とき：4月20日(出)午前9時30分～正午▶対象：平成25年7月～10月に出産予定の初産婦とパートナー（両親そろって参加できる方）▶内容：もく浴実習、パートナーとできる妊婦体操の実技▶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▶申し込み：4月4日(木)から健康づくり支援課☎2991-1813へ電話
4か月児 10か月児 1歳6か月児 3歳児 健康診査	《4か月児》保健センターで実施《10か月児（個別健康診査）》通知が届いたら事前に市内協力医療機関に予約《1歳6か月児》保健センターで実施《3歳児》3歳3カ月時に保健センターで実施◎いずれも健康診査日の2週間前までに、対象児の保護者宛てに通知を郵送します。転入などで通知を受け取っていない場合は、連絡してください。▶問い合わせ：健康づくり支援課☎2991-1813
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》4月23日(火)午前中（グループでも参加可）《かみかみ期》4月15日(月)午前中（グループでも参加可）《食事》4月8日(月)午前中《歯科》4月16日(火)午前中▶定員：いずれも事前に申し込みが必要▶持ち物：母子健康手帳（かみかみ期・歯科相談は歯ブラシ）▶申し込み：4月1日(月)から健康づくり支援課☎2991-1813へ電話
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：5月8日(水)・20日(月)いずれも午前10時～11時15分▶対象：平成24年11月・12月生まれの乳児とその親▶内容：栄養士の講話、試食など▶定員：いずれも申し込み先着30組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、お手ふき、スプーン▶申し込み：4月9日(火)から健康づくり支援課☎2991-1813へ電話
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：5月27日(月)午前10時～11時30分▶対象：平成24年9月・10月生まれの乳児とその親▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話、試食など▶定員：申し込み先着35組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、お手ふき、スプーン▶申し込み：4月9日(火)から健康づくり支援課☎2991-1813へ電話
離乳食教室 (ぱくぱく期) (予約制)	▶とき：5月24日(金)午前10時～11時30分▶対象：平成24年2月・3月生まれの幼児とその親▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話、試食など▶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、飲み物（さ湯または麦茶）、歯ブラシ▶申し込み：4月9日(火)から健康づくり支援課☎2991-1813へ電話
2歳児 歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：5月9日(木)・17日(金)いずれも午後0時50分～1時10分（受付）▶対象：平成22年10月・11月生まれの幼児▶内容：歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談など▶定員：いずれも申し込み先着50人▶申し込み：4月8日(月)から健康づくり支援課☎2991-1813へ電話
BCG	▶とき：4月18日(木)、5月30日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分（受付）▶対象：生後5カ月から1歳に至るまでのお子さんと未接種の方▶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）◎接種を希望する方は会場に直接お越しください。◎予防接種法施行令の改正によりBCG予防接種は、平成25年4月1日から、対象年齢が1歳に至るまでの間に変更されました。（標準的な接種期間は生後5カ月に達した時から8カ月に達するまでの期間）▶問い合わせ：健康管理課☎2991-1811

事業名	日時・内容など
成人 健康相談 (予約制)	《健康相談》▶とき：4月3日(水)・17日(水)午前中▶内容：生活習慣病の予防や健診結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩みなど《歯科相談》▶とき：毎週火曜日午前中▶内容：歯周病予防、入れ歯の手入れの方法など《栄養相談》▶とき：毎週木曜日午前中▶内容：生活習慣病の予防、バランスの良い食事など《気になる血糖値相談》▶とき：4月8日(月)・22日(月)いずれも午前中▶内容：血糖値が気になり始めた方の食事・運動習慣の見直しなど《リハビリ相談》▶とき：4月19日(金)・26日(金)いずれも午前中▶内容：ひざ・股関節・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリなど◎いずれも事前に申し込みが必要です。▶申し込み：健康づくり支援課☎2991-1813へ電話
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：5月23日(木)午前10時～午後0時30分▶対象：1歳から18歳までのお子さんの親▶テーマ：簡単にできる朝食とおやつ▶内容：講話「からだが目覚める朝食」、簡単な調理実習▶定員：申し込み先着15人（初めての方優先）▶費用：1組500円（調理実習材料費）▶持ち物：エプロン、三角きん、お手ふき◎保育（1歳以上）があります。▶申し込み：4月3日(水)から健康づくり支援課☎2991-1813へ電話
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：5月15日(水)午後1時30分～3時30分▶内容：講話「歯が溶ける!?酸蝕歯ってなに?」、歯科医師による歯科相談、唾液pHテスト、飲み物の酸性度、歯磨きの実習▶定員：申し込み先着20人◎申し込みした方には、事前に問診票を郵送します。▶申し込み：4月3日(水)から健康づくり支援課☎2991-1813へ電話
結核検診	▶とき：4月16日(火)午後1時20分～午後2時▶対象：▶15歳以上で勤務先などで胸部X線検査を受ける機会のない方▶肺がん検診を受けていない、または受ける予定のない40歳以上の方▶費用：無料◎希望者は会場へ直接お越しください。▶問い合わせ：健康管理課☎2991-1811
成人 歯科検診 (はがき・ 電子申請)	▶とき：6月～10月の指定日▶対象：40歳、50歳、60歳、70歳の方▶内容：口腔内診査、歯科指導▶費用：500円（一部負担金）▶申し込み：はがきに①成人歯科検診希望②住所③氏名（ふりがな）④生年月日⑤年齢⑥電話番号を記入の上、4月26日(金)（必着）までに、〒359-0025上安松1224-1保健センター健康管理課へ郵送・直接、または、市☎から電子申請▶問い合わせ：健康管理課☎2991-1811
骨粗しょう症 検診 (はがき・ 電子申請)	▶とき：7月～11月の指定日▶対象：女性（骨粗しょう症と診断された方、治療中の方を除く）で、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方▶内容：手首の骨のX線撮影▶費用：500円（一部負担金）▶申し込み：はがきに①骨粗しょう症検診希望②住所③氏名（ふりがな）④生年月日⑤年齢⑥電話番号を記入の上、4月26日(金)（必着）までに、〒359-0025上安松1224-1保健センター健康管理課へ郵送・直接、または、市☎から電子申請▶問い合わせ：健康管理課☎2991-1811



◆成人歯科検診・骨粗しょう症検診の対象年齢

対象年齢	成人歯科	骨粗しょう症
40歳（昭和48年4月1日～49年3月31日生まれ）	○	○
45歳（昭和43年4月1日～44年3月31日生まれ）	×	○
50歳（昭和38年4月1日～39年3月31日生まれ）	○	○
55歳（昭和33年4月1日～34年3月31日生まれ）	×	○
60歳（昭和28年4月1日～29年3月31日生まれ）	○	○
65歳（昭和23年4月1日～24年3月31日生まれ）	×	○
70歳（昭和18年4月1日～19年3月31日生まれ）	○	○

★市役所・まちづくりセンターなどで実施する事業

事業名	日時・内容など
乳幼児 健康相談	▶とき／ところ：▶5月13日(月)午前9時30分～10時30分／新所沢まちづくりセンター▶5月30日(木)／三ヶ島まちづくりセンター／午前9時30分～10時30分（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。▶問い合わせ：健康づくり支援課☎2991-1813
出張成人 健康相談	▶とき／ところ：▶4月17日(水)午前9時30分～正午（受付）／富岡まちづくりセンター▶5月7日(火)午後1時30分～3時（受付）／狭山ヶ丘コミュニティセンター▶5月8日(水)午後1時30分～3時（受付）／山口まちづくりセンター▶内容：保健師・栄養士による個別相談（食事や運動の方法・検査値の見方など）、血圧・体脂肪測定◎希望者は会場へ直接お越しください。▶問い合わせ：健康づくり支援課☎2991-1813

