

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
両親学級 (予約制)	▶とき：12月15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20年2月～4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 ●☎：12月3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：12月17日(月)／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未満で生まれた未就園のお子さんを育てている親▶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)◎希望者は直接会場へお越しください。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》12月19日(水)(グループでも参加できます)《食事》12月7日(金)《歯科》12月5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) ●☎：12月3日(月)～
離乳食教室 (3つん期) (予約制)	▶とき：平成20年1月21日(月)／午前10：00～11：30(開始15分前から受付)▶内容：離乳食初期の進め方・歯の健康についての講話▶対象：平成19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50組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎：12月3日(月)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：平成20年1月17日(木)／午前10：00～11：30(開始15分前から受付)▶内容：完了期食の進め方の講話と試食、歯科衛生士の講話と歯みがき指導▶対象：平成18年10月～11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 ●☎：12月10日(月)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：平成20年1月10日(木)、30日(水)／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、育児相談・歯科相談・栄養相談▶対象：平成17年7月生まれの幼児▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：12月4日(火)～11日(火)
BCG接種	▶とき：平成20年1月31日(木)／午前9：30～10：30、午後1：30～2：30(受付)▶対象：平成19年10月生まれの乳児(対象者には事前に実施日を通知します)▶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)◎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。希望者は直接会場へお越しください。
成人 健康相談 (予約制)	《健康なんでも相談》▶とき：毎週水曜日▶内容：病気の予防、療養方法、食事、運動などの健康についての相談▶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：12月10日(月)▶内容：糖尿病の予防、食事・運動・治療等の生活全般の相談▶相談員：保健師・栄養士 ●☎：12月5日(水)～
健診 結果相談 (予約制)	▶とき：12月17日(月)／午前9：00～午後2：00(1時間ごとの予約制)▶内容：健診結果の見方、食事・運動等生活習慣に関する個別相談▶対象：おおむね65歳未満で健康診査等の結果で相談を希望する方▶相談員：保健師、栄養士◎希望日の10日前までに申し込みください。申し込みされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：12月5日(水)～
血液サラ サラ教室 高脂血症編 (予約制)	▶とき：平成20年1月18日(金)、25日(金)(2日間コース)／1日目…午前9：30～正午、2日目…午前9：30～午後1：00▶内容：高脂血症を予防するための学習会、基礎知識・食事・運動について▶対象：おおむね65歳未満で健康診査等の結果、総コレステロールや中性脂肪が高めと言われた方(2日間とも参加可能な方、初めての方優先)▶講師：保健師・栄養士▶定員：先着30人▶参加費：500円 ●☎：12月5日(水)～
優しい 健康食教室	▶とき：①12月11日(火)②平成20年1月23日(水)／いずれも午前9：30～午後1：00▶テーマ：①糖尿病予防は健康食から②肝臓に優しい健康食▶内容：①講話「栄養過剰に気をつけて」②講話「アルコールと健康、適量とは」、簡単な調理実習、栄養相談▶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 ●☎：12月3日(月)～
ところ21 栄養教室	▶とき：平成20年1月29日(火)／午前9：30～午後1：00▶テーマ：楽しく、おいしいヘルシーメニュー▶内容：講話「肥満予防は健康食から」、簡単な調理実習▶持ち物：エプロン・三角巾▶対象：おおむね65歳未満の方▶定員：申し込み先着36人▶参加費：500円 ●☎：12月3日(月)～
全血献血	▶とき：12月28日(金)／午後1：30～3：30▶ところ：保健センター1階ロビー◎200ml・400mlの全血献血です。希望者は直接会場へお越しください。

★休日・夜間診療 ◎年末年始の診療は5ページに掲載しています。

事業名	日時等
緊急休日 歯科診療	▶とき：12月2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(祝)、24日(木)、30日(土)、31日(日)、平成20年1月2日(水)、3日(木)▶ところ：保健センター内・歯科診療所あおぞら(上安松1224-1/☎2995-1171)▶受付時間：午前9：00～11：30◎診療日については変更になる場合があります。
小児科 日曜日 急患診療	▶とき：12月2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(祝)、平成20年1月6日(日)▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1/☎2992-1151)▶受付時間：午前10：00～11：30、午後2：00～4：30◎休診する場合があります。
小児 夜間診療 (土・日・祝日)	▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1/☎2992-1151)▶受付時間：月～金曜日…午後7：30～10：15、土・日曜日・祝休日・年末年始…午後6：00～8：45◎休診する場合があります。

★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：平成20年1月16日(水)・旧市庁舎、1月24日(木)・山口公民館、1月29日(火)・柳瀬公民館、31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◎希望者は直接会場へお越しください。駐車場の狭いため、車での来場はできるだけご遠慮ください。
健診 結果相談 (予約制)	▶とき・ところ：12月7日(金)・新所沢公民館、12月13日(木)・市役所／いずれも午前9：30～10：30(1時間ごとの予約制)▶内容：健診結果の見方、食事・運動等生活習慣に関する個別相談▶おおむね65歳未満で健康診査等の結果で相談を希望する方▶相談員：保健師・栄養士◎相談希望日の前日までに申し込みください。申し込みされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：12月3日(月)～
結核検診	▶とき・ところ：12月10日(月)・市役所1階市民ホール(午前・午後)、12月11日(火)・三ヶ島公民館(午前のみ)、小手指公民館(午後のみ)／いずれも午前10：00～11：00、午後1：00～2：00(受付)▶対象：市内在住の15歳以上の方で、勤務先等で受診機会のない方◎希望者は直接会場へお越しください。
出張成人 健康相談	▶とき：①12月4日(火)、平成20年1月8日(火)②12月12日(水)・平成20年1月9日(水)／いずれも午後1：30～3：00▶ところ：①狭山ヶ丘コミュニティセンター②山口公民館▶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◎希望者は直接会場へお越しください。
おしゃべり 健康サロン	▶とき：12月12日(水)、平成20年1月9日(水)／午前10：00～正午▶ところ：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(12月…基本健康診査の結果から、1月…コレステロール・中性脂肪が気になる方へ)◎希望者は直接会場へお越しください。
全血献血	▶とき：12月7日(金)／午前10：00～正午、午後1：00～4：00▶ところ：市役所1階市民ホール◎200ml・400mlの全血献血です。直接会場へお越しください。

休日急患当番医 所沢市医師会

●救急患者に限ります●往診は原則としてしません●電話相談は受け付けません

■当番時間：午前9時～午後5時 ■都合により診療機関が変更になる場合があります。

診療日	診療機関名	診療科目	所在地	電話番号
12月2日 (日)	所沢メディカルクリニック	内・循・小	中富南2-21-7	2943-1581
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	所沢第一病院	内・外・整・皮・婦	下安松1559-1	2944-5800
12月9日 (日)	所沢胃腸病院	内・外・消・肛	西所沢1-7-25	2923-1123
	小手指皮膚科	皮	上新井869-3	2928-6200
	新所沢清和病院	内・循	神米金141-3	2943-1101
12月16日 (日)	東所沢病院	内・神内	城435-1	2944-2390
	ひかり耳鼻咽喉科クリニック	耳・気管	三ヶ島3-1442-16	2948-7518
	魚住小児科	小・内	宮本町2-11-11・MOA5ビル2F	2926-6255
12月23日 (祝)	北所沢病院	内・皮・リハ	下富1270-9	2943-3611
	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11・ウチヤマビル3F	2945-5255
	うえむらクリニック	内・小・リハ・皮	御幸町5-15	2923-2921
12月24日 (月)	宮川医院	内・呼・消・循・小・皮	松葉町10-11・エイトビル1F	2992-3200
	瀬戸病院附属西所沢クリニック	内・産・婦	西所沢1-12-3	2924-3332
	はらこどもクリニック	小	小手指町2-1379	2926-4333
12月29日 (土)	石塚クリニック	内・胃・外・理	上新井110-2	2925-9955
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
	はちず診療所	小・内・アレ	くすのき台3-18-2・マルナカビル番館2F	2993-0338
12月30日 (日)	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006
	デルタクリニック	内・消	くすのき台2-5-1・サンウィズビル1F	2996-5157
	大木記念女性のための菊池がんクリニック	婦・内	荒幡111-1	2928-7311
12月31日 (月)	鈴木皮膚科	皮	喜多町17-12	2928-1221
	おくもとクリニック	内・小・呼・消・リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100
1月1日 (祝)	所沢ハートクリニック	循	上新井268	2940-8611
	おうえんポリクリニック	内・皮・アレ・美容外科	中富1037-1	2990-5818
	かわかつクリニック	内・小・リハ・放	山口808-1・マミー・マート所沢山口店2F	2920-2200
1月2日 (火)	西山内科医院	内・循	喜多町14-7	2925-3522
	平岡眼科医院	眼	東町11-1-207	2922-1126
	まつおか内科クリニック	内・呼・アレ・皮	下安松1034-1	2945-7911
1月2日 (水)	西島消化器・内科クリニック	内・消・胃	東狭山ヶ丘1-27-20	2923-0005
	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町16-21	2926-8505
	梨子田内科クリニック	内・小・皮	弥生町2871-36	2996-3181
1月3日 (木)	徳島内科クリニック	内・呼・消・循・アレ・小・皮	久米1569-1	2929-6366
	太田胃腸科外科クリニック	内・消・胃・外・肛・泌	小手指町3-24-5	2948-1231
	平成クリニック	精・神・神内・心内・内	久米532-1	2992-6661
1月6日 (日)	はらだクリニック	内・小・呼・消・胃・循・放	東所沢3-9-13	2945-8769
	吉岡クリニック	内・循・消・呼・皮・アレ・心内・精・神内	花園2-2351-18	2942-3116
	原眼科医院	眼	緑町4-6-3	2939-8321
	所沢腎クリニック	内・泌	下安松1564-1	2945-6600