

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
母親学級 3月コース (予約制)	▶とき：3月3日(月)、10日(月)、18日(火) (全3回) / いずれも午後1:00~4:00、18日(火)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20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3日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：2月4日(月)~12日(火)
両親学級 (予約制)	▶とき：2月15日(金) / 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4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 ちゅーりっぷ	▶とき：2月14日(木) / 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：ふたご・みつごを妊娠中の方とパートナー、または未就園のふたご・みつごを育てている親▶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》2月5日(火)、25日(月)(グループでも参加できます)《食事》2月20日(水)《歯科》2月6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) ●☎：2月1日(金)~
離乳食教室 (さくくん期) (予約制)	▶とき：3月17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4日(月)~
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：3月7日(金) / 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12月~19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12日(火)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：3月6日(木)、24日(月) / 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9月生まれの子供▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：2月5日(火)~12日(火)
BCG接種	▶とき：3月27日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付)▶対象：平成19年12月生まれの乳児▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予防票(会場にも用意してあります) ◎上記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。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、運動等のさまざまな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：2月4日(月)、25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《リハビリ相談》▶とき：2月8日(金)、22日(金)▶内容：むず・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(金)~
ところ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：3月5日(水) / 午前9:30~午後1:00▶テーマ：高血圧予防は健康食から▶内容：講話「塩分は1日10g未満に、おいしい減塩のポイント」、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 ●☎：2月1日(金)~
優しい 健康食教室	▶とき：3月11日(火) / 午前9:30~午後1:00▶テーマ：毎日の食事を楽しく、おいしく、健康的に▶内容：講話「動脈硬化予防の食事」、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、三角さん ●☎：2月1日(金)~
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：2月28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◎申し込みをされた方には事前に問診票を送付します。 ●☎：2月1日(金)~
血液サラ サラ教室 血糖値編 (予約制)	▶とき：3月7日(金)、3月14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：糖尿病を予防するための学習会、基礎知識・食事や運動について▶対象：おおむね65歳未満の方で、健康診査等の結果、血糖値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：申し込み先着30人▶参加費：500円 ●☎：2月1日(金)~

★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
新生児・ 妊産婦訪問	▶訪問希望の方は、母子健康手帳に付いている出生連絡票を保健センターへ郵送、または電話連絡してください。市民課の窓口でも投かんできます。必要に応じて保健師または助産師が訪問します。

★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：3月6日(木)・富岡公民館、3月11日(火)・並木公民館、14日(金)・新所沢東公民館、27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。
出張成人 健康相談	▶とき：①2月5日(火)、3月4日(火)②2月13日(水)、3月12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：2月13日(水)、3月12日(水) / いずれも午前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(2月：高脂血症が気になる方の食事、3月：こころの健康) ◎希望者は直接会場へお越しください。
全血献血	▶とき・ところ：2月27日(水) / 午前9:15~10:45・柳瀬公民館◎200ml・400mlの全血献血です。直接会場へお越しください。

★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日緊急 歯科診療	▶とき：2月3日(日)、10日(日)、11日(祝)、17日(日)、24日(日)、3月2日(日)▶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：2月3日(日)、10日(日)、17日(日)、24日(日)、3月2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。

◎小児科日曜日急患診療および小児夜間診療は、乳幼児から中学生までの小児を対象に、内科的急性疾患の一次診療(初期診療)を実施しています▶切り傷や打撲などの外科的診療、眼科・耳鼻咽喉科等の診療は対象外となります▶また、薬は1日程度の処方、検査は原則として実施していません▶なお、都合により休診する場合があります。

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
2月3日 (日)	横山医院	胃・外・整・肛・理	東所沢和田3-4-24	2944-9360
	すえのぶ皮フ科・形成外科	皮・外・形・泌	日吉町11-17・第一西村ビル2F	2922-3724
	所沢明生病院	内・外・呼・整形外科・消・脳神経外	山口5095	2928-9110
2月10日 (日)	けやき内科	内・循・消・小・皮	並木3-1-7-102	2995-2299
	赤坂整形外科	整外・リハ・外・内	けやき台2-29-24	2928-7450
	所沢秋津診療所	内・麻	上安松1-8	2945-8899
2月11日 (祝)	木澤クリニック	内・婦・小・外・アレ	松葉町24-3	2991-6767
	東所沢眼科クリニック	眼	東所沢1-4-1・ヤマザキビル2F	2944-8380
	むくのきクリニック	内・循	くすのき台1-12-10・第三西村ビルB1	2993-1015
2月17日 (日)	かえで内科医院	内	緑町4-47-20	2939-3555
	航空公園クリニック	精・神・神内・心内	喜多町5-13・パークサイドビル2F	2928-6265
	松が丘クリニック	内・外・小・胃・皮	松が丘1-52-19	2928-5666
2月24日 (日)	三浦クリニック	循・内	三ヶ島3-1394-4	2938-2887
	スマイル皮膚科	皮・形成外科	西所沢1-12-3・さいとうビル4F	2939-1213
	うだがわクリニック	内・循・呼・アレ・小	北原町1415-1	2997-4880
3月2日 (日)	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000
	東所沢整形外科	整・形・皮・アレ・リウ	東所沢1-18-5	2951-5201
	やまもとキッズクリニック	小・アレ・内	三ヶ島4-2286-11	2938-7787