

# 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：7月26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9月～11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せ▶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 ●☎：7月3日(休)～
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 ところっこ	▶とき：7月29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：10代の妊婦、または保育園等に通っていないお子さんを育てている10代の母親とパートナー▶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》7月17日(木)(グループでも参加できます)《食事》7月22日(火)《歯科》7月9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)
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：8月22日(金)／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20年2月～3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 ●☎：7月3日(休)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：8月7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19年5月～6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 ●☎：7月10日(休)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：8月4日(月)、18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18年1月～2月生まれの幼児▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：7月4日(金)～
BCG接種	▶とき：8月28日(木)／午前9：30～10：30、午後1：30～2：30(受付)▶対象：平成20年5月生まれの乳児▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予約票(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。直接会場へお越しください。
ファミリー 食育教室	▶とき：8月28日(木)／午前10：00～午後1：00(開始15分前から受付)▶テーマ：親子で昼食作り▶内容：講話「夏休みの栄養たっぷり昼食作り」、お子さんと一緒に調理実習▶対象：児童期のお子さんとその保護者(保育あり)▶定員：申し込み先着15組▶参加費：500円(1組)▶持ち物：エプロン・三角せん ●☎：7月1日(火)～
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：7月14日(月)、28日(月)▶内容：糖尿病の予防・食事・運動・治療等生活全般の相談▶相談員：保健師、栄養士《リハビリ相談》▶とき：7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▶相談員：理学療法士 ●☎：7月1日(火)～
検診結果 説明会 (予約制)	▶とき：7月30日(水)／午前9：30～9：45(受付)、午前9：45～11：30(結果説明会)▶内容：講話、グループワーク、希望者には個別相談▶相談員：保健師、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付)▶定員：申し込み先着20人◎この説明会は健診の結果が要医療・治療中でない方が対象です。 ●☎：7月1日(火)～

事業名	日時・内容等
ところ21 男性料理教室	▶とき：8月20日(水)／午前9：30～午後1：00▶テーマ：高尿酸血症予防の食事▶内容：講話「痛風予防と吸収のしくみ」と初心者向き調理実習▶対象：男性のみ▶定員：先着36人▶参加費：500円▶持ち物：エプロン・三角せん ●☎：7月1日(火)～
全血献血	▶とき：7月4日(金)／午前9：30～10：30◎200ml・400mlの全血献血です。直接会場へお越しください。
結核検診	▶とき：8月1日(金)／午前10：00～11：00、午後1：00～2：00▶対象：15歳以上で勤務先等で受診機会のない市民の方◎直接会場へお越しください。

★「リハビリ教室」「リハビリ交流会」「失語症者のつどい」も行っていきますので、保健センターへご相談ください。

## ★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：8月1日(金)・新所沢公民館、8月19日(火)・松井公民館、8月29日(金)・小手指公民館、／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：①7月1日(火)、8月5日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター②7月9日(水)、8月13日(水)・山口公民館③7月30日(水)、8月27日(水)・富岡公民館／①②午後1：30～3：00、③午前10：00～11：30、午後1：00～3：00▶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：①②保健師、栄養士、歯科衛生士③保健師、栄養士◎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・ところ：7月9日(水)、8月13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、健康ワンプイント勉強会◎希望者は直接会場へお越しください。
健診結果 説明会 (予約制)	▶とき・ところ：7月15日(火)・文化会館、8月5日(火)・並木公民館、8月6日(水)・小手指公民館分館／いずれも午前9：00～9：45(受付)、午前9：45～11：30(結果説明会)▶内容：講話、グループワーク、希望者には個別相談▶相談員：保健師、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付)▶定員：申し込み先着20人◎この説明会は健診の結果が要医療・治療中でない方が対象です。 ●☎：7月1日(火)～

## ★訪問等で実施する事業

事業名	日時・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。市役所1階市民課の窓口でも投かんでいただけます。必要に応じて保健師または助産師が訪問します。
こんにちは 赤ちゃん	▶育児相談や子育て支援に関する情報提供等について、生後4か月までの乳児のいるご家庭を、保健師、助産師、看護師等が訪問します。
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。事前に電話でご相談ください。

