

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13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21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せす。▶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(水)～
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15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未満で生まれた保育園等に通っていない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》12月2日(火)、17日(水)(グループでも参加可)《食事》12月22日(月)《歯科》12月12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) ●☎：12月1日(月)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：1月19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20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(水)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：1月21日(水)／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(水)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：1月8日(木)、26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6月～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(木)～
BCG接種	▶とき：1月29日(木)／午前9：30～10：30、午後1：30～2：30(受付)▶対象：平成20年10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：1月20日(火)／午前10：00～午後1：00(開始15分前から受付)▶テーマ：ヘルシーメニュー▶内容：講話「幼児期からの肥満予防」、簡単な調理実習▶対象：乳幼児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(はじめての方を優先)▶参加費：500円(1組)▶持ち物：エプロン・三角せん ●☎：12月1日(月)～
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：12月8日(月)、22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：12月12日(金)、19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 ●☎：12月4日(木)～
健診結果 説明会 (予約制)	▶とき：12月10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。 ●☎：12月1日(月)～

事業名	日時・内容等
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：1月15日(木)／午前9：30～午後1：00(栄養相談は午後1：00～)▶テーマ：心臓病予防の食事▶内容：講話「ビタミンと食物繊維」、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、三角せん ●☎：12月1日(月)～
とことろ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：1月27日(火)／午前9：30～午後1：00▶テーマ：腎機能低下を防ぐ▶内容：講話「腎臓に負担をかけない食事」、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、三角せん ●☎：12月1日(月)～
歯周病 予防教室 (予約制)	▶とき：1月16日(金)／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。 ●☎：12月4日(木)～

★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：1月15日(木)・旧市庁舎(中央公民館が建て替え工事のため)、1月22日(木)・山口公民館、1月29日(木)・柳瀬公民館、1月30日(金)・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。
健診結果 説明会 (予約制)	▶とき・ところ：12月24日(水)・富岡公民館、1月13日(火)・新所沢東公民館、1月14日(水)・山口公民館／いずれも午前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。 ●☎：12月3日(水)～
結核検診	▶とき・ところ：12月16日(火)／午前10：00～11：00・三ヶ島公民館、12月16日(火)／午後1：00～2：00・小手指公民館、12月19日(金)／午前10：00～11：00、午後1：00～2：00・市役所1階市民ホール▶対象：市内在住の15歳以上で、勤務先等で受診機会のない方◎希望者は会場へ直接お越しください。
出張成人 健康相談	▶とき・ところ：①12月2日(火)、1月6日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター②12月10日(水)、1月14日(水)・山口公民館③12月24日(水)・富岡公民館／いずれも午後1：30～3：00▶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：保健師、栄養士、歯科衛生士(③は保健師のみ)◎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：12月10日(水)／午前10：00～正午・山口公民館◎1月のサロンはお休みします。▶内容：血圧・体脂肪測定、健康ワンポイント勉強会◎希望者は会場へ直接お越しください。
全血献血	▶とき：12月8日(月)／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。会場へ直接お越しください。

★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きます。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、看護師が訪問します。
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。

★「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。