



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 11月コース (予約制)	▶とき：11月8日(月)、15日(月)、25日(木) (全3回) 午後1:30～4:00、25日(木)は午前9:45～午後1:00 (開始15分前から受付) ▶対象：平成23年2月～4月に出産予定の初産婦とパートナー (住民登録をしている方) ▶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 ▶費用：500円 (調理実習材料費) ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、11月8日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎10月4日(月)～
両親学級 (予約制)	▶とき：10月16日(土)午前9:30～正午 (開始15分前から受付) ▶対象：平成23年1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。(住民登録をしている方) ▶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 ▶定員：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 ●☎10月4日(月)～
3か月児 1歳6か月児 3歳児 健康診査	▶健康診査日の2週間前までに、対象児の保護者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：10月14日(休)午前10:00～11:30 ▶対象：妊娠中の10代の方、または10代で妊娠・出産をして保育園等に通っていないお子さんを育てている母親とパートナー ▶内容：参加者どうしの交流会 ▶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》10月5日(火)午前中 (グループでも参加可) 《食事》10月25日(月)午前中 《歯科》10月13日(水)午前中 ▶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) ●☎10月1日(金)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：11月29日(月)午前10:00～11:30 (開始15分前から受付) ▶対象：平成22年5月・6月生まれの乳児とその保護者 (住民登録をしている方) ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話 ▶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 ●☎10月4日(月)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：11月1日(月)午前10:00～11:30 (開始15分前から受付) ▶対象：平成22年3月・4月生まれの乳児とその保護者 (住民登録をしている方) ▶内容：栄養士の講話、試食ほか ▶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、スプーン ●☎10月4日(月)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：11月18日(休)午前10:00～11:30 (開始15分前から受付) ▶対象：平成21年8月・9月生まれの幼児とその保護者 (住民登録をしている方) ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話 ▶定員：いずれも申し込み先着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 ●☎10月8日(金)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：11月4日(木)、11日(休)いずれも午後0:50～1:10 (受付) ▶対象：平成20年4月・5月生まれの幼児 (住民登録をしている方) ▶内容：歯科診察、栄養指導、歯みがき指導、フッ化物塗布ほか ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎10月5日(火)～
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：11月17日(水)午前10:00～午後0:30 (開始15分前から受付) ▶対象：1歳～18歳までのお子さんの保護者 (初めての方を優先) ▶テーマ：元気の出る中華弁当 ▶内容：講話「疲れにさよならビタミンB群たっぷりの食事」、簡単な調理実習 ▶費用：500円 (1組) ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎10月1日(金)～
BCG 接種	▶とき：11月25日(休)午前9:30～10:30、午後1:30～2:30 (受付) ▶対象：平成22年8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。
ポリオ	▶とき：11月15日(月)、16日(火)、17日(水)、18日(木)、19日(金)、22日(月)午後1:30～2:30 (受付) ▶対象：平成22年1月から6月生まれの乳幼児 ▶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3か月以上90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。
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：10月15日(金)、25日(月)、11月8日(月)いずれも午前9:30～、午前10:45～ ▶対象：特定健診を受けた方で生活習慣病の治療を受けていない方 ▶内容：健診結果に関する個別相談 (1人約60分) ▶相談員：保健師、管理栄養士 ▶持ち物：健診結果票、健康手帳 (お持ちでない方には当日配布) ◎健診の結果が出てからお申し込みください。●☎10月1日(金)～

事業名	日時・内容等
成人 健康相談 (予約制)	《健康相談》▶とき：10月6日(水)、20日(水)いずれも午前中 ▶内容：病気の予防、療養方法、食事、運動などのさまざまな健康についての相談 《歯科相談》▶とき：毎週火曜日午前中 ▶内容：歯周病予防、入れ歯の手入れ方法等 《栄養相談》▶とき：毎週木曜日午前中 ▶内容：生活習慣病予防、バランスの良い食事等 《気になる血糖値相談》▶とき：10月4日(月)、25日(月)いずれも午前中 ▶内容：糖尿病の予防、食事・運動などの生活習慣の見直し等 《リハビリ相談》▶とき：10月8日(金)、22日(金)いずれも午前中 ▶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 ●☎10月1日(金)～
血液 さらさら 教室	▶とき：10月29日(金)午前9:30～正午 ▶対象：健診等の結果でメタボリックシンドロームが心配される方 (未治療の方優先) ▶内容：生活習慣とメタボリックシンドロームについての基礎知識の習得とグループワーク ▶定員：申し込み先着30人 ▶持ち物：健診結果票、筆記用具、健康手帳 (お持ちでない方には当日配布) ●☎10月1日(金)～
ところ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：11月2日(火)午前9:30～午後0:30 ▶対象：おおむね64歳以下の方 ▶テーマ：骨粗しょう症予防の食事 ▶内容：講話「食事でカルシウムをとりましょう」、簡単な調理実習 ▶定員：申し込み先着36人 ▶費用：500円 ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎10月1日(金)～
優しい 健康食 教室 (予約制)	▶とき：11月9日(火)、10日(水)いずれも午前9:30～午後0:30 (食事相談は午後0:30～) ▶対象：おおむね65歳以上の方 ▶テーマ：骨粗しょう症予防の食事 ▶内容：講話「カルシウムたっぷりの食事」、簡単な調理実習、個別食事相談 ▶定員：申し込み先着36人 ▶費用：500円 ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎10月1日(金)～
歯周病 予防教室 (予約制)	▶とき：11月5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。 ●☎10月4日(月)～ 
結核検診	▶とき：10月25日(月)午後1:00～2:00 ▶対象：15歳以上で勤務先等で胸部X線検査を受ける機会のない方 ◎希望者は会場へ直接お越しください。

★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：▶11月5日(金)／市民体育館▶11月16日(火)／松井公民館▶11月19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。 
出張成人 健康相談	▶とき／ところ：▶10月5日(火)午後1:30～3:30／狭山ヶ丘コミュニティセンター▶10月13日(水)、11月10日(水)いずれも午後1:30～3:30／山口公民館▶10月27日(水)午前9:00～午後0:30／富岡公民館▶11月2日(火)午前10:00～正午／すみれ児童館 ▶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 (富岡公民館は保健師・栄養士のみ) ◎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：10月13日(水)、11月10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oint勉強会 ◎希望者は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	内容等
新生児訪問 妊産婦訪問	▶対象：妊産婦、新生児 ▶内容：保健師、助産師による保健相談、子育て支援に関する情報提供等 ▶申し込み：妊産婦訪問および新生児訪問をご希望の方は、保健センターへ電話または母子健康手帳に添付の「出生連絡票」を保健センターへ郵送してください。市役所1階市民課でも投かんできます。
こんにちは 赤ちゃん訪問	▶対象：おおむね生後2か月の乳児 ▶内容：保健師、看護師による保健相談、子育て支援に関する情報提供等 ◎新生児訪問等を実施した家庭を除き、すべての家庭を訪問します。
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。◆