



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☎予約（番号は正確に／FAX 不可）

事業名	日時・内容等
母親学級基礎2月コース(予約制)	▶とき：2月6日(月)・13日(月)・21日(火)午後1：15～4：00、21日(火)は午前9：45～午後1：00（開始15分前から受付）▶対象：平成24年5月～7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（栄養講話を含む）、新生児の保育、もく浴実習、調理実習等▶定員：申し込み先着40人▶費用：500円（調理実習材料費）▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、2月13日(月)はバスタオル ●☎1月6日(金)～
母親学級歯科2月コース(予約制)	▶とき：2月29日(火)午後1：15～3：15（開始15分前から受付）▶対象：平成24年5月～7月に出産予定の初産婦、経産婦（住民登録をしている方）▶内容：歯科健診、ブラッシング指導等▶定員：申し込み先着40人▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、コップ、タオル ●☎1月6日(金)～
両親学級(予約制)	▶とき：1月28日(土)午前9：30～正午（開始15分前から受付）▶対象：平成24年4月～6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）。ただし、パートナーと参加できる方に限ります。▶内容：もく浴実習、パートナーとできる妊婦体操の実技、ビデオ視聴▶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 ●☎1月6日(金)～
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。
乳幼児健康相談(予約制)	▶とき：《離乳食》1月25日(火)午前中（グループでも参加可）《食事》1月6日(金)午前中《歯科》1月11日(火)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） ●☎1月4日(水)～
離乳食教室(ごっくん期)(予約制)	▶とき：2月27日(月)午前10：00～11：30（開始15分前から受付）▶対象：平成23年8月・9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・歯科衛生士の講話等▶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 ●☎1月10日(火)～
離乳食教室(もぐもぐ期)(予約制)	▶とき：2月9日(火)午前10：00～11：30（開始15分前から受付）▶対象：平成23年6月・7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、試食等▶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 ●☎1月10日(火)～
離乳食教室(ばくばく期)(予約制)	▶とき：2月14日(火)午前10：00～11：30（開始15分前から受付）▶対象：平成22年11月・12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・歯科衛生士の講話等▶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 ●☎1月10日(火)～
2歳児歯科健康教室(予約制)	▶とき：2月3日(金)・20日(月)いずれも午後0：50～1：10（受付）▶対象：平成21年7月・8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、歯磨き指導、フッ化物塗布等▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎1月6日(金)～
子育てサロン(口唇口が裂の親子の会)	▶とき：1月12日(火)午前10：00～11：30▶対象：口唇口が裂のお子さんを育てている親▶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、おもちゃ等）●希望者は会場へ直接お越しください。
BCG接種	▶とき：2月23日(火)午前9：30～10：30、午後1：30～2：30（受付）▶対象：平成23年11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。
成人健康相談(予約制)	《健康相談》▶とき：1月11日(火)、18日(水)いずれも午前中▶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《歯科相談》▶とき：毎週火曜日午前中▶内容：歯周病予防、入れ歯の手入れの方法等《栄養相談》▶とき：毎週木曜日午前中▶内容：生活習慣病の予防、バランスの良い食事等《気になる血糖値相談》▶とき：1月16日(月)、30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：1月13日(金)、27日(金)いずれも午前中▶内容：ひざ・関節・腰痛予防、身体機能・歩行能力の維持・改善のためのリハビリ等 ●☎1月4日(水)～
健診結果相談(予約制)	▶とき：1月30日(月)、2月10日(金)、20日(月)いずれも午前9：30～、午前10：45～▶対象：健診・人間ドックを受けた方で継続的に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。 ●☎1月5日(木)～
血液さらさら教室(予約制)	▶とき：1月27日(金)午前9：30～正午▶対象：健診・人間ドックを受けた方で、継続的に治療を受けていない方▶内容：動脈硬化の基礎知識、動脈硬化予防のための食事や運動について学ぶ▶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） ●☎1月4日(水)～
とことろ21栄養教室(予約制)	▶とき：2月15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：骨粗しょう症を防ぐ食事のとり方▶内容：講話「丈夫な骨を保つ食事のとり方」、簡単な調理実習▶定員：申し込み先着36人（初めての方を優先）▶費用：500円（調理実習材料費）▶持ち物：エプロン・三角きん・手ふきタオル ●☎1月5日(木)～

事業名	日時・内容等
優しい健康食教室(予約制)	▶とき：2月7日(火)、8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「骨粗しょう症を防ぐ食事のとり方」、簡単な調理実習、個別食事相談▶定員：申し込み先着36人（初めての方を優先）▶費用：500円（調理実習材料費）▶持ち物：エプロン・三角きん・手ふきタオル ●☎1月5日(木)～
ファミリー食育教室(予約制)	▶とき：2月23日(火)午前10：00～午後0：30（開始15分前から受付）▶対象：1～18歳までのお子さんの保護者▶テーマ：お弁当づくりのポイント▶内容：講話「鉄分たっぷり！貧血予防」、簡単な調理実習▶定員：申し込み先着15人（初めての方を優先）▶費用：500円（調理実習材料費）▶持ち物：エプロン・三角きん・手ふきタオル●保育があります。 ●☎1月5日(木)～
結核検診	▶とき：1月30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。40歳以上で肺がん検診を受けていない、あるいは受ける予定のない方 ●希望者は会場へ直接お越しください。
成人歯科健康教室(予約制)	▶とき：1月25日(火)午後1：30～3：30▶対象：歯周病予防について学びたい方▶内容：講話「今日から始める歯周病予防」、歯科相談、口の中の自己観察、効果的な歯磨きの実習等▶定員：申し込み先着20人●申し込みされた方には、事前に問診票を郵送します。 ●☎1月5日(木)～
はじめての1歩！健康づくり運動教室(予約制)	▶とき：1月25日(火)、2月1日(火)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)（全6回）いずれも午前9：30～正午▶対象：おおむね64歳以下の普段あまり運動をしていない方で、医師から運動を制限されていない方。全6回参加できる方。▶内容：初心者向けの簡単なストレッチや筋トレ、ウォーキング、食事についてのお話等▶定員：申し込み先着30人（初めての方を優先）▶申し込み：保健センター成人保健課へ電話、または市庁から電子申請●健康カレンダーの日程と変更して開催します。 ●☎1月5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：▷2月2日(火)/新所沢公民館▷2月8日(水)/松井公民館▷2月22日(水)/小手指公民館いずれも午前9：30～10：30（受付）●小手指公民館分館での相談は、健康カレンダーでご案内した日時から変更になりました。▶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：▷1月10日(火)、2月7日(水)いずれも午後1：30～3：30/狭山ヶ丘コミュニティセンター▷1月11日(水)、2月8日(水)いずれも午後1：30～3：30/山口公民館▷1月18日(水)、2月15日(水)いずれも午前9：30～午後0：30/富岡公民館▶内容：個別相談（食事や運動の方法、検査値の見方、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：1月11日(水)、2月8日(水)いずれも午前10：00～正午（開始20分前から受付）/山口公民館▶内容：血圧・体脂肪測定、ストレッチ、健康ワンプポイント勉強会●希望者は会場へ直接お越しください。また、体操をするので飲み物をお持ちください。
健診結果相談(予約制)	▶とき/ところ：▷1月20日(金)午前9：30～、午前10：45～/小手指公民館▷2月27日(月)午前9：30～、午前10：45～/三ヶ島公民館▶対象：健診・人間ドックを受けた方で継続的に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。 ●☎1月5日(木)～

★訪問事業・相談業務等

担当課	内容等
母子保健課	▶新生児・妊産婦訪問：保健師・助産師が保健相談と子育て支援の情報をお伝えします。保健センターへ電話、または妊婦健診受診券に添付の出生連絡票を保健センターに郵送してください。▶ごんには赤ちゃん訪問：新生児訪問等を実施したご家庭を除き、すべての生後2か月ごろの乳児を持つご家庭に、保健師・看護師が訪問し、保健相談と子育て支援情報をお伝えします。▶5歳児で幼稚園、保育園での健康診査を受ける機会のない方の健康や発達に関するご相談を受け付けています。
成人保健課	▶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。▶脳卒中などにより身体に障害をお持ちの方を対象に「リハビリ教室」「地域リハビリ交流会」「失語症者のつどい」を実施しています。参加を希望される方は、事前にお問い合わせください。

●各業務の詳細は、お問い合わせください。