

毎月20日号で、翌月1か月の事業・休日急患当番医等を掲載しています。

11月のけんこう

保健センター
(〒359-0025・上安松1224-1 / ☎991-1811・FAX995-1178)

★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

事業名	日時・内容等
3か月1歳6か月3歳児健康診査	▶健康診査日2週間前までに対象児の世帯主あてに通知を発送します。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。
2歳児歯科健康教室(予約制)	▶とき：12月13日(木)、20日(木)／午後1：15～1：30(受付)▶内容：歯科診察、歯みがき指導、フッ素塗布、歯科・育児相談▶対象：平成11年6月生まれの幼児▶定員：各日申し込み先着40人▶申し込み：はがきに①第1・第2希望日②子どもの氏名③性別④生年月日⑤住所⑥保護者氏名⑦電話番号を明記して10月29日(月)までに保健センターへ郵送。後日、該当者のみ個人通知します。
乳幼児健康相談(予約制)	▶とき：《育児》11月5日(月)、12日(月)、28日(水)《栄養》11月22日(木)《歯科》11月8日(木)／いずれも午前中のみ▶定員：各日申し込み先着3人 ●☎
母親学級11月コース(予約制)	▶とき：11月5日(月)、13日(火)、19日(月)、28日(水)(4日間で1コース)／午後1：00～4：00、4日目は午前9：45～午後1：00▶対象：平成14年2月～4月に第1子出産予定の妊婦とその配偶者▶参加費：500円(調理実習材料費)▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、1日目は歯ブラシと手鏡 ●☎：10月29日(月)までに
離乳食教室(予約制)	▶とき：11月15日(木)／午後1：00～3：00▶内容：中期食・後期食の進め方▶対象：平成13年3月～4月生まれの乳児の母親▶定員：申し込み先着50人▶持ち物：母子健康手帳 ●☎
成人健康相談(予約制)	《高脂血症相談》▶とき：毎週水曜日▶内容：生活習慣、食事、運動の方法等▶相談員：保健婦《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：11月26日(月)▶内容：糖尿病の食事療法、食事診断等▶相談員：栄養士・保健婦 ●☎
生活習慣病予防教室	▶とき：①11月6日(火)②11月30日(金)／午前10：00～午後1：00▶テーマ：①胃腸を守る食事②がん予防の食事▶内容：やさしい栄養学、調理実習▶定員：36人(応募者多数の場合は抽選)▶参加費：500円▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎
糖尿病予防教室(予約制)	▶とき：11月22日(木)、29日(木)／午前9：30～午後1：00(2日間で1コース)▶内容：病態・栄養についての講話・調理実習・歯科指導▶対象：治療を要しないが、血糖値が高めで糖尿病を予防したい方▶定員：申し込み先着40人▶参加費：500円▶持ち物：1日目は手鏡、タオル。2日目はエプロン、三角きん、健康手帳 ●☎
高脂血症予防教室(予約制)	▶とき：11月7日(水)、14日(水)／午前9：30～午後1：00(2日間で1コース)▶内容：病態・栄養についての講話・調理実習・歯科指導▶対象：コレステロール・中性脂肪値が高い方▶定員：申し込み先着40人▶参加費：500円▶持ち物：1日目は手鏡、タオル。2日目はエプロン、三角きん、健康手帳 ●☎
こころの健康相談(予約制)	▶とき：11月12日(月)／午後1：30～(毎月第2月曜日に実施)▶内容：心の健康問題を抱える方の悩みや不安に対して、臨床心理士が相談に応じます▶対象：本人または家族▶定員：2人 ●☎
こころの健康講座(予約制)	▶とき：11月14日(水)／午後1：30～3：30▶テーマ：精神分裂病について～分裂病の症状や対応～▶講師：狭山ヶ丘病院長・守屋朝夫さん▶定員：当日先着230人 ●☎
成人歯科健康教室(予約制)	▶とき：12月6日(木)／午後1：30～4：00▶内容：講話「歯周病予防について」、歯科相談、歯科指導▶対象：40歳以上の方▶定員：申し込み先着30人 ●☎
ポリオ	▶とき：11月12日(月)～16日(金)、28日(水)～30日(金)／いずれも午後1：30～2：30(受付)▶対象：平成13年1月～6月生まれの乳幼児。対象者には事前に実施日を通知します▶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)◎対象以上で生後90日未満の方も接種できます。11月29日(木)、30日(金)は体調等が悪く指定日に接種できなかった方や対象外で未接種の方を対象に実施します。

★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：11月14日(水)・新所沢公民館、16日(金)・松井公民館、29日(木)・小手指公民館／午前9：30～10：30(受付)▶内容：身体計測、保健婦・栄養士による健康相談▶持ち物：母子健康手帳◎希望者は直接会場へ(予約不要)。駐車場が狭いため、車で来所はできるだけご遠慮ください。
成人健康相談	▶とき・ところ：11月7日(水)・小手指公民館、8日(木)・柳瀬公民館、13日(火)・吾妻公民館、16日(金)・三ヶ島公民館、21日(水)・中央公民館、28日(水)・新所沢公民館／午後1：30～2：45(受付)▶内容：基本健康診査後の相談、生活習慣病予防のための食事・運動等の相談、歯周病や歯みがきに関する相談、心や体の心配ごと相談、介護家族の相談等▶相談員：医師、保健婦、栄養士、歯科衛生士▶持ち物：健康手帳、基本健康診査後の結果票◎希望者は直接会場へ。

★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、母子健康手帳につ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。必要に応じて保健婦または助産婦が訪問します。
寝たきり・在宅療養者訪問	▶在宅で介護が必要なご家庭に、保健婦・理学療法士・栄養士・歯科衛生士等が訪問し、介護方法・療養方法・福祉サービスの利用・リハビリ等のご相談に応じています。また、「リハビリ教室」、「失語症者のつどい」も行っていますので、ご相談ください。

★休日・夜間診療

事業名	日時等
小児科日曜日急患診療	▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1/☎992-1151) ▶受付時間：午前10：00～11：30・午後2：00～4：30
休日歯科診療	▶ところ：保健センター内・歯科診療所あおぞら(上安松1224-1/☎995-1171)▶診療時間：午前9：00～11：30 ◎11月3日(祝)、23日(祝)は診療します。3日以外の土曜日は休診します。
小児夜間診療(月～金曜日)	▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1/☎992-1151) ▶受付時間：午後7：00～10：45 ◎11月23日(祝)は休診します。

休日急患当番医

●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●所沢市医師会(午前9時～午後5時)

診療日	診療機関名	診療科目	所在地	電話番号
11月3日(祝)	所沢石川クリニック	内・泌	日吉町9-22・4F	925-7355
	横山医院	胃・外・整・肛・理	東所沢和田3-4-24	944-9360
	豊川医院	内・消・循・理・放	小手指町3-22-1・1F	948-1122
11月4日(日)	所沢メディカルクリニック	内・循・小	中富南2-21-7	943-1581
	青木耳鼻咽喉科気管食道科医院	耳鼻咽喉・気管食道	東所沢1-10-13	945-4321
	星の宮クリニック	内・小・胃・循	星の宮1-3-29	921-3877
11月11日(日)	島内科医院	内・胃	北中3-60-9	926-0080
	田中皮膚科クリニック	皮	狭山ヶ丘2-1-7・2F	947-2923
	はらだクリニック	内・小・呼・消・胃腸・循・放	東所沢3-9-13	945-8769
11月18日(日)	柳内医院	内・小・理・放・胃・循・呼	元町21-7	922-2005
	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘1-2994-5	947-4382
	わかさクリニック	内・整形外科・皮・リハビリテーション・麻・外・胃・肛	若狭4-2468-30	949-2426
11月23日(祝)	石塚クリニック	内・胃・外・理	上新井110-2	925-9955
	彩のクリニック	内・呼・胃・循・小・神内・外・整形・理・放	小手指町4-1-1	949-1118
	梨子田内科クリニック	内・小・皮	弥生町2871-36	996-3181
11月25日(日)	小手指整形外科	整・外・理	北野840-2	947-3321
	倉片皮膚科	皮	西所沢1-12-4・3F	939-1213
	所沢明生病院	内・外・呼・整外・消・循・脳神経外	山口5095	928-9110

保健センターからのお知らせ

■インフルエンザワクチンの接種について

例年1月から2月下旬、インフルエンザにかかる方が急増します。日ごろの予防方法には、帰宅後の手洗いとうがい、十分な栄養と栄養の摂取等がありますが、重症化や合併症を防ぐにはワクチン接種が有効です。特に高齢者や基礎疾患(気管・肺疾患、心疾患、腎疾患等)のある方はかかりつけの医師と相談のうえ、接種することをお勧めします。

希望者は実施医療機関に直接予約のうえ、12月下旬までに接種しましょう。任意の予防接種のため、費用は自己負担になります。

■第14回所沢市健康まつり

～広げよう健康の輪～
とき：11月10日(土)／午前10時～午後3時

ところ：保健センター
内容：▼ビンゴゲーム・スタンプラリー▼医師会コーナー▼歯科医師会コーナー(正午～午後3時)▼薬剤師会・鍼灸師会・各種団体コーナー▼親子で遊ぶコーナー▼模擬店など

◎当日、来場者全員に風船を無料でプレゼントします。
問い合わせ：保健センター(☎991-1811)

遺伝相談のご案内

結婚や出産のとき、遺伝的なことで気がかりなことはありませんか。最新の情報をもとに専門の医師が相談に応じます。相談内容の秘密は厳守します。
とき：毎月第4月曜日／午後2時～5時
◎事前に予約が必要です。
ところ：所沢保健所(けやき台2-5-8)
内容：病気の遺伝と再発、近親結婚の問題、妊娠前・妊娠中の放射線・薬剤・感染症と胎児への影響、先天異常等について
予約先・問い合わせ：所沢保健所(☎922-2167)