



けんこう

【保健センター】
〒359-0025・上安松1224-1
☎2991-1811・FAX2995-1178

★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 12月コース (予約制)	▶とき：12月5日(月)・12日(月)・22日(木) (全3回) / 午後1:00~4:00、22日(木)は午前9:45~午後1:00 (開始15分前から受付) ▶内容：栄養・歯科・諸制度講話、沐浴見学、妊婦体操、調理実習等 ▶対象：平成18年3月~5月に産予定の初妊婦とその配偶者 ▶費用：500円 (調理実習材料費) ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具。12月5日(月)は歯ブラシと手鏡 ●☎：11月4日(金)~11日(金)
両親学級 (予約制)	▶とき：11月17日(木) / 午前9:30~正午 (開始15分前から受付) ▶内容：赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦疑似体験等実技、ビデオ鑑賞 ▶対象：平成18年1月~3月に産予定の初妊婦とその配偶者。ただし、夫婦で参加できる方に限ります ▶定員：申し込み先着24組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具 ●☎：11月4日(金)~
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。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《育児》11月21日(月)、12月5日(月)、14日(水) 《栄養》11月30日(水) 《歯科》11月29日(火) / いずれも午前中のみ ▶定員：各日申し込み先着3人 ●いずれも☎：11月4日(金)~
子育て教室 12月コース (予約制)	▶とき：12月2日(金)・8日(木)・19日(月) (全3回) / 午前10:00~11:50 (開始15分前から受付) ▶対象：平成17年6月~7月生まれの第1子とその保護者 ▶定員：申し込み先着70組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具 ●☎：11月4日(金)~
離乳食教室 (予約制)	▶とき：12月6日(火)、20日(火) / いずれも午前10:00~正午 (開始15分前から受付) ▶内容：中期食・後期食の進め方の講話と試食、歯磨き指導 ▶対象：平成17年4月~5月生まれの乳児の保護者 ▶定員：各日申し込み先着35人 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具 ●☎：11月4日(金)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：12月5日(月)、14日(水) / いずれも午後0:50~1:10 (受付) ▶内容：歯科診察、栄養指導、歯磨き指導、フッ素塗布、育児相談、歯科相談、栄養相談 ▶対象：平成15年6月生まれの幼児 ▶定員：各日申し込み先着50人 ●☎：11月7日(月)~14日(月)
ポリオ	▶とき：12月2日(金)、8日(木) / いずれも午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：生後3か月以上7歳6か月未満の未接種の方 ▶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) ◎上記対象年齢の方で、体調などが悪く受けることができなかつた方が対象となります。直接会場へお越しください。
BCG接種	▶とき：12月1日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成17年9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。なお、生後2か月の乳児を対象として通知をしていますが、次回の実施日に延期することもできます) ▶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) ◎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。
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：11月14日(月)、28日(月) ▶内容：糖尿病の予防・食事・運動・治療等の生活全般の相談 ▶相談員：保健師・栄養士 ●いずれも☎：11月2日(水)~
健診 結果相談 (予約制)	▶とき：11月14日(月)、21日(月)、12月2日(金) / 午前9:00~午後2:00、11月28日(月) / 午前9:00~10:00 (いずれも受付時間。1時間毎の予約制) ▶内容：健診結果の見方、食事・運動等の生活習慣に関する個別相談 ▶対象：健康診査等の結果で相談を希望する方 ▶相談員：保健師・栄養士 ◎原則として相談希望日の10日前までに申し込んでください。申し込みされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：11月2日(水)~
食べる 健康教室 (予約制)	▶とき：①11月29日(火)②12月15日(木) / いずれも午前10:00~午後1:00 ▶テーマ：①野菜をたっぷり摂りましょう②コレステロールが心配 ▶内容：やさしい栄養学、調理実習 ▶定員：各日申し込み先着36人 ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角さん ●☎：11月2日(水)~

★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。
訪問指導	▶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。また、「リハビリ教室」「リハビリ交流会」「失語症者のつどい」も行っていますので、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：12月1日(木)・富岡公民館、2日(金)・並木公民館、13日(火)・新所沢東公民館、15日(木)・吾妻公民館 / 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。駐車場の狭いため、車での来場はできるだけご遠慮ください。
出張成人 健康相談	▶とき：11月1日(火)、12月6日(火) / いずれも午後1:30~3:00 ▶ところ：狭山ヶ丘コミュニティセンター ▶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 ◎希望者は直接会場へ。
健診 結果相談 (予約制)	▶とき・ところ：11月15日(火)、12月13日(火) / 午前9:30~午後2:00・新所沢公民館、11月25日(金) / 午前9:30~午後2:00・小手指公民館分館、11月30日(水) / 午前9:30~午後2:00・吾妻公民館、12月6日(火) / 午前9:30~10:30・狭山ヶ丘コミュニティセンター、12月8日(木) / 午前9:00~午後2:00・市役所2階203会議室 (いずれも受付時間。1時間毎の予約制) ▶内容：健診結果の見方、食事・運動等の生活習慣に関する個別相談 ▶対象：健康診査等の結果で相談を希望する方 ▶相談員：保健師・栄養士 ◎原則として相談希望日の10日前までに申し込んでください。申し込みされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：11月2日(水)~
食べる 健康教室 (予約制)	▶とき：11月22日(火) / 午前10:00~午後1:00 ▶ところ：柳瀬公民館 ▶テーマ：脂肪を上手に摂りましょう ▶内容：やさしい栄養学、調理実習 ▶定員：申し込み先着20人 ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角さん ●☎：11月2日(水)~
全血献血	▶とき：11月30日(水) / 午前9:30~11:00 ▶ところ：市役所1階・市民ホール ◎希望者は直接会場へ。200ml・400mlの全血献血です。

★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日 歯科診療	▶とき：11月3日(祝)、6日(日)、13日(日)、20日(日)、23日(祝)、27日(日)、12月4日(日) ▶ところ：保健センター内・歯科診療所あおぞら (上安松1224-1 / ☎2995-1171) ▶受付時間：午前9:00~11:30
小児科 日曜日 急患診療	▶とき：11月6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日)、12月4日(日) ▶ところ：市民医療センター (上安松1224-1 / ☎2992-1151) ▶受付時間：午前10:00~11:30、午後2:00~4:30 ◎休診する場合があります。
小児 夜間診療	▶ところ：市民医療センター (上安松1224-1 / ☎2992-1151) ▶受付時間：月~土曜日…午後7:30~10:15、日曜日…午後6:00~8:45 ◎11月3日(祝)、23日(祝)は休診します (ほかに休診する場合があります)。10月1日から診療時間が変更になりました。

◎小児診療の対象は内科的急性疾患です。外科・眼科等は対象外です。

休日急患当番医 所沢市医師会

●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

■当番時間：午前9時~午後5時 ■都合により診療機関が変更になる場合があります。

診療日	診療機関名	診療科目	所在地	電話番号
11月3日 (祝)	はらこどもクリニック	小	小手指町2-1379	2926-4333
	所沢胃腸病院	内・外・消・肛	西所沢1-7-25	2923-1123
	原眼科医院	眼	緑町4-11-8	2939-8321
11月6日 (日)	田川小児科医院	小	小手指町1-28-1	2924-2306
	関根内科クリニック	内・循	御幸町6-6	2926-0636
11月13日 (日)	鈴木皮膚科	皮	喜多町17-12	2928-1221
	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
11月20日 (日)	吉川外科胃腸科医院	胃・外・整	泉町914-17	2923-5670
	すえのぶ皮フ科・形成外科	皮・外・形・泌	日吉町11-17・2F	2922-3724
11月27日 (日)	所沢第一病院	内・外・整・皮・婦	下安松1559-1	2944-5800
	北所沢病院	内・皮・リハ	下富1270-9	2943-3611
11月23日 (祝)	田中皮膚科クリニック	皮	狭山ヶ丘2-1-7・2F	2947-2923
	柳内医院	内・小・理・放・胃・循・呼	元町21-7	2922-2005
	所沢腎クリニック	内・泌	下安松1564-1	2945-6600
11月27日 (日)	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	2945-4321
	島内科医院	内・胃	北中3-60-9	2926-0080
12月4日 (日)	横山医院	胃・外・整・肛・理	東所沢和田3-4-24	2944-9360
	賀古整形外科	整・外・リハ・形	北秋津124-1	2924-9771
	所沢メディカルクリニック	内・循・小	中富南2-21-7	2943-1581
12月4日 (日)	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘1-2994-5	2947-4382
	豊川医院	内・消・循・リウ・リハ	小手指町3-22-1・1F	2948-1122