



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 7月コース (予約制)	▶とき：7月10日(月)・18日(火)・28日(金) (全3回) / 午後1:00~4:00、28日(金)は午前9:45~午後1:00 (開始15分前から受付) ▶内容：妊娠中の保健と生活(栄養・歯科講話含む)、新生児の保育について、諸制度講話、調理実習等 ▶対象：平成18年10月~12月に出産予定の初産婦およびその配偶者 ▶費用：500円(調理実習材料費) ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具。7月10日(月)は歯ブラシ、手鏡、タオル ●☎：6月5日(月)~12日(月)
両親学級 (予約制)	▶とき：6月24日(土) / 午前9:30~正午(開始15分前から受付) ▶内容：沐浴実習、夫婦でできる妊婦体操等実技、ビデオ視聴 ▶対象：平成18年8月~10月に出産予定の初産婦とその配偶者。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 ●☎：6月5日(月)~
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》6月23日(金)、7月4日(火)《栄養》6月27日(火)《歯科》6月7日(水) / 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☎：6月5日(月)~
子育て教室 (予約制)	▶とき：7月19日(水) / 午前10:00~11:50(開始15分前から受付) ▶内容：離乳食の進め方、歯の健康、保育についての講話等 ▶対象：平成18年1月~2月生まれの第1子とその保護者 ▶定員：申し込み先着40組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具 ●☎：6月5日(月)~
離乳食教室 (もくもく期) (予約制)	▶とき：7月13日(木)、20日(木) / 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、歯科衛生士の講話 ▶対象：平成17年11月~12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 ●☎：6月5日(月)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：7月3日(月)、18日(火) / 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16年1月生まれの幼児 ▶定員：各日申し込み先着50人 ●☎：6月6日(火)~13日(火)
BCG接種	▶とき：7月27日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30(受付) ▶対象：平成18年4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) ◎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：6月12日(月)、26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☎：6月2日(金)~
健診 結果相談 (予約制)	▶とき：6月30日(金)、7月14日(金) / 午前9:00~午後2:00(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。 ●☎：6月2日(金)~
食べる 健康教室 (予約制)	▶とき：①6月20日(火)②7月4日(火) / いずれも午前9:30~午後1:00 ▶テーマ：①胃腸にやさしい食事②成長期の健康を考えた昼食 ▶内容：やさしい栄養学、調理実習 ▶定員：申し込み先着36人 ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎：6月2日(金)~
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：6月29日(木) / 午後1:30~3:30 ▶内容：講話「知って得する歯周病予防の話」、歯科相談、口の中の自己観察、口の役割の実体験、効果的な歯磨きの実習 ▶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。 ●☎：6月2日(金)~

★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。

★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：7月7日(金)・中央公民館、12日(水)・山口公民館、14日(金)・柳瀬公民館、19日(水)・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・栄養士による健康相談(7月12日(水)は歯科衛生士による相談もあります) ▶持ち物：母子健康手帳 ◎希望者は直接会場へお越しください。駐車場の狭いため、車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・ところ：6月6日(火)、7月4日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター、6月14日(水)、7月12日(水)・山口公民館 / 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 ◎希望者は直接会場へお越しください。
おしゃべり 健康サロン 健康相談	▶とき：6月14日(水)、7月12日(水) / 午前10:00~正午 ▶ところ：山口公民館 ▶内容：健康フロンティア勉強会(6月…栄養バランス、7月…転倒予防について) ▶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・7月12日(水) / 午後1:00~2:00(1時間毎の予約制) ▶ところ：新所沢公民館 ▶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。 ●☎：6月2日(金)~

★「健康ところ21」がスタート

生涯にわたる健康づくりを応援する「健康日本21所沢市計画」を策定しました。『快適な“めざめ”は健康のバロメーター』を合言葉に、皆さんの健康づくりに取り組みます。

★平成18年度基本健康診査について

本年度の基本健康診査では、年齢区分と受診期間が変更になります。
・昭和17年4月1日以降生まれ(年齢64歳以下)の方…6月1日~8月31日
・昭和17年3月31日以前生まれ(年齢65歳以上)の方…9月1日~10月31日

★休日・夜間診療

事業名	日時・内容等
休日 歯科診療	▶とき：6月4日(日)、11日(日)、18日(日)、25日(日)、7月2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：6月4日(日)、11日(日)、18日(日)、25日(日)、7月2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~金曜日…午後7:30~10:15 土・日曜日…午後6:00~8:45 ◎休診する場合があります。

◎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
6月4日 (日)	はちす診療所	小・内・アレルギー科	くすのき台3-18-2	2993-0338
	町田整形外科医院	整・外	松葉町4-22	2992-5873
6月11日 (日)	額賀胃腸科内科クリニック	胃・循・内	久米2196-5	2925-1585
	矢部クリニック	眼・内	小手指町1-29-17	2924-8486
6月18日 (日)	ひかり耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻咽喉・気管食道	三ヶ島3-1442-16	2948-7518
	酒田内科クリニック	内・小・皮・消・神・放・理	こぶし町1-17-101	2993-5866
6月25日 (日)	新井内科	内・小・アレルギー科・神経内科	緑町2-7-2	2923-8171
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井869-3	2925-5370
7月2日 (日)	椿峰クリニック	内・小・皮	小手指南3-47-3	2949-7966
	狭山湖診療所	内・小	上山口1502-10	2925-3777
7月2日 (日)	鈴木皮膚科	皮	喜多町17-12	2928-1221
	中山内科医院	内・呼・循・放	東狭山ヶ丘3-713-36	2926-8332
7月2日 (日)	はらこどもクリニック	小	小手指町2-1379	2926-4333
	所沢リハビリテーション病院	内・理	中富1016	2943-1771
	所沢武蔵野クリニック	精・神・心内	くすのき台1-2-1・3F	2994-5813

◎「休日・夜間診療」および「休日急患当番医」については、当該月分とその翌月初回分の予定を掲載しています。