



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4日(月)・11日(月)・15日(金) (全3回) / 午後1:00~4:00、15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・歯科講話を含む)、新生児の保育について ▶対象：平成19年3月~5月に産産予定の初産婦とその配偶者 ▶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4日(月)は歯ブラシ、手鏡、タオル ●☎：11月6日(月)~13日(月)
両親学級 (予約制)	▶とき：11月14日(火) / 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19年1月~3月に産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、バスタオル ●☎：11月6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》11月27日(月)、12月5日(火)《栄養》11月28日(火)《歯科》11月21日(火) / いずれも午前中のみ ▶定員：いずれも申し込み先着3人 ●☎：11月6日(月)~
子育て教室 (予約制)	▶とき：12月13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40組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具 ●☎：11月6日(月)~
離乳食教室 (もくもく期) (予約制)	▶とき：12月5日(火)、14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18年4月~5月生まれの乳児の保護者 ▶定員：いずれも申し込み先着35人 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具 ●☎：11月6日(月)~
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：12月20日(水) / 午前10:00~正午(開始15分前から受付) ▶内容：完了期食の進め方の講話と試食、歯科衛生士の講話と歯磨き指導 ▶対象：平成17年9月~12月生まれの乳幼児とその保護者 ▶定員：申し込み先着20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 ●☎：11月13日(月)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：12月11日(月)、18日(月) / 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16年6月生まれの幼児 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：11月7日(火)~14日(火)
BCG接種	▶とき：12月21日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成18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) ▶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。希望者は直接会場へお越しください。
ポリオ	▶とき：12月1日(金)、4日(月) / 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) ◎希望者は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13日(月)、27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 ●☎：11月1日(水)~
健診 結果相談 (予約制)	▶とき：①11月13日(月)②11月14日(火)③11月15日(水)④11月30日(木)⑤12月6日(水) / ①午後1:00~午後2:00、②~⑤ / 午前9:00~午後2:00 (すべて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。申し込まれた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：11月1日(水)~
食べる 健康教室 (予約制)	▶とき：①11月29日(水)②12月13日(水) / いずれも午前9:30~午後1:00 ▶テーマ：①上手に鉄分をとるには②血糖値が心配 ▶内容：やさしい栄養学、調理実習 ▶定員：いずれも申し込み先着36人 ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎：11月1日(水)~

★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
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(金)・富岡公民館、12月7日(木)・並木公民館、12月12日(火)・市民体育館(新所沢東公民館での実施分)、12月21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お越しください。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。なお、市民体育館は土足厳禁ですので、上履きを持参してください。駐車場は有料(1回200円)です。
出張成人 健康相談	▶とき：①11月7日(火)、12月5日(火)②11月8日(水)、12月13日(水) / いずれも午後1:30~3:00 ▶ところ：①狭山ヶ丘コミュニティセンター ②山口公民館 ▶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 ◎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：11月8日(水)、12月13日(水) / 午前10:00~正午 ▶ところ：山口公民館 ▶内容：血圧・体脂肪測定、健康ワンプoint勉強会(11月…お口の健康づくり~だ液の働きを見直そう~、12月…基本健診の結果から) ◎希望者は直接会場へお越しください。
健診 結果相談 (予約制)	▶とき・ところ：11月22日(水)、12月12日(火) / 午前9:30~午後2:00・新所沢公民館、11月20日(月) / 午前9:30~午後2:00・小手指公民館分館、11月29日(水) / 午前9:30~10:30・吾妻公民館、12月5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(金) / 午前9:30~午後2:00・市役所、12月13日(水) / 午後1:00~2:00・山口公民館(すべて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。申し込まれた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：11月1日(水)~

★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)、5日(日)、12日(日)、19日(日)、23日(祝)、26日(日)、12月3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5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)、12月3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 ◎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)

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)	木澤クリニック	内・婦・小・外・アレ	松葉町24-3	2991-6767
	東所沢整形外科	整・形・皮・アレ・リウ	東所沢1-18-5	2951-5201
	西部クリニック	消・内・整・皮	星の宮1-1-10	2926-5851
11月5日(日)	かえで内科医院	内	緑町4-47-20	2939-3555
	吉川病院	内・循・外・消・呼・整・形・美・皮・リハ	若狭3-2570-2	2949-5181
11月12日(日)	デルタクリニック	内・消	くすのき台2-5-1・1F	2996-5157
	おうえんポリクリニック	内・皮・アレ・美	中富1037-1	2990-5818
11月19日(日)	所沢耳鼻咽喉科	耳	久米550-7	2995-5716
	うだがわクリニック	内・循・呼・アレ・小	北原町1415-1	2997-4880
	むさしクリニック	泌・内	くすのき台3-4-7-A101	2998-1850
11月23日(祝)	久我クリニック	耳・気・食・内	日吉町8-11	2923-8005
	ながさわ内科	内・循	小手指元町2-29-21	2947-2001
11月26日(日)	くにとみ内科外科クリニック	内・呼・消・循・外	久米532-8	2993-9213
	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
12月3日(日)	東所沢クリニック	内・呼・胃・循・アレ・リウ	東所沢1-3-10	2945-2226
	宮本町内科クリニック	内・循・消・アレ	宮本町2-26-16	2903-1088
12月3日(日)	小関眼科医院	眼	松葉町9-5	2992-6868
	やまもとキッズクリニック	小・アレ・内	三ヶ島4-2286-11	2938-7787
12月3日(日)	前島小児科医院	小	中新井5-11-15	2942-5381
	木下クリニック	麻・内・外・リハ	北秋津778-39	2993-0007
	所沢ロイヤル病院	内・リハ	北野3-1-11	2949-3385

◎「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。