



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 2月コース (予約制)	▶とき：2月13日(火)・19日(月)・27日(火) (全3回) / 午後1:00~4:00、27日(火)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、調理実習等 ▶対象：平成19年5月~7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。2月13日(火)は歯ブラシ、手鏡、タオル ●☎：1月5日(金)~12日(金)
両親学級 (予約制)	▶とき：1月20日(土) / 午前9:30~正午、午後1:30~4:00 (いずれも開始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3月~5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 ●☎：1月5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。
子育て教室 (予約制)	▶とき：2月14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8月~9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 ●☎：1月5日(金)~
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《育児》1月16日(火)、29日(月)、2月6日(火) 《栄養》1月24日(水) 《歯科》1月26日(金) / いずれも午前中のみ ▶定員：いずれも申し込み先着3人 ●☎：1月5日(金)~
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：2月8日(木)、15日(水) / 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6月~7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 ●☎：1月5日(金)~
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：2月1日(木) / 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11月~平成18年2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 ●☎：1月12日(金)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：2月5日(月)、13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8月生まれの幼児 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：1月9日(火)~16日(火)
BCG接種	▶とき：2月22日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成18年11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。
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：1月22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 ●☎：1月5日(金)~
食べる 健康教室 (予約制)	▶とき：①2月6日(火)②2月20日(火) / いずれも午前9:30~午後1:00 ▶テーマ：①おいしい減塩食②ハツラツ長寿のためのカルシウムたっぷりの食事 ▶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、三角さん ●☎：1月5日(金)~
血液サラ サラ教室 血糖値編 (予約制)	▶とき：1月26日(金)、2月2日(金) (2日間コース) / 1日目…午前9:30~正午、2日目…午前9:30~午後1:00 ▶内容：糖尿病を予防するための学習会、基礎知識・食事・運動について ▶対象：健康診査等の結果、血糖値が高めと言われた方 ▶講師：保健師・栄養士 ▶定員：申し込み先着30人 ▶参加費：500円 ●☎：1月5日(金)~
血液サラ サラ教室 高脂血症編 (予約制)	▶とき：2月14日(水)、2月21日(水) (2日間コース) / 1日目…午前9:30~正午、2日目…午前9:30~午後1:00 ▶内容：高脂血症を予防するための学習会、基礎知識・食事・運動について ▶対象：健康診査等の結果、総コレステロールや中性脂肪が高めと言われた方 ▶講師：保健師・栄養士 ▶定員：申し込み先着30人 ▶参加費：500円 ●☎：1月5日(金)~
歯周病 予防教室 (予約制)	▶とき：2月9日(金) / 午後1:30~3:30 ▶内容：歯肉の健康状態チェック、効果的な歯磨き方法の実習等 ▶定員：申し込み先着30人 ◎申し込みをされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：1月5日(金)~
結核検診	▶とき：1月16日(火) / 午前10:00~11:00、午後1:00~2:00 (受付) ▶対象：市内在住の15歳以上の方で、勤務先などで受診機会のない方 ◎希望者は直接会場へお越しください。

★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：2月2日(金)・新所沢公民館、2月14日(水)・松井公民館、2月23日(金)・小手指公民館 / いずれも午前9:30~10:30 (受付) ▶内容：身体計測、保健師・栄養士・歯科衛生士による健康相談 ▶持ち物：母子健康手帳 ◎希望者は直接会場へお越しください。駐車場が狭いため、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：1月9日(火)、2月6日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター、1月10日(水)、2月14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	▶とき・ところ：1月10日(水)、2月14日(水)・山口公民館 / 午前10:00~正午 ▶内容：血圧・体脂肪測定、健康ワンプポイント勉強会(1月…風邪・インフルエンザを予防しよう!、2月…骨粗しょう症について) ◎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：1月15日(月) / 午後1:00~2:00・市役所、1月19日(金) / 午前9:30~午後2:00・新所沢公民館 (いずれも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7日前までに申し込みをください。申し込みをされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：1月5日(金)~
結核検診	▶とき：1月15日(月) / 午前10:00~11:00、午後1:00~2:00 (受付) ▶ところ：市役所1階・市民ホール ▶対象：市内在住の15歳以上の方で、勤務先などで受診機会のない方 ◎希望者は直接会場へお越しください。
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：1月25日(木) / 午後1:30~3:30 ▶ところ：小手指公民館分館 ▶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。 ●☎：1月5日(金)~

★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日 歯科診療	▶とき：1月2日(火)、3日(水)、7日(日)、8日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)、2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：1月7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)、2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~金曜日…午後7:30~10:15、土・日曜日…午後6:00~8:45 ◎1月1日(祝)~3日(水)、8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
1月1日 (祝)	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
	おうえんポリクリニック	内・皮・アレ・美	中富1037-1	2990-5818
	やまもとキッズクリニック	小・アレ・内	三ヶ島4-2286-11	2938-7787
1月2日 (火)	平沢記念病院	精・神内・心内	北野3-20-1	2947-2466
	田川小児科医院	小	小手指町1-28-1	2924-2306
	所沢ハートクリニック	循	上新井268	2940-8611
1月3日 (水)	むさしクリニック	泌・内	くすのき台3-4-7-A101	2998-1850
	泌尿器科内科	内・小・呼・消・リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
	おくもとクリニック	内・小・呼・消・リハ	元町21-7	2922-2005
1月7日 (日)	柳内医院	内・小・理・放・胃・循・呼	緑町3-29-15	2939-9108
	高橋耳鼻咽喉科医院	耳	小手指町3-22-12	2948-1122
	豊川医院	内・消・循・リウ・リハ	狭山ヶ丘2-64-2	2948-5208
1月8日 (祝)	新美内科	内・小	小手指町3-31-13	2948-7671
	猪俣眼科医院	眼	宮本町2-23-34	2924-0121
	所沢診療所	内	北秋津778-17	2992-8486
1月14日 (日)	園田内科医院	内・小	宮本町2-16-10	2923-4313
	峰の坂産婦人科	産・婦・小・麻	三ヶ島3-1140-5	2949-1888
	安部医院	内	小手指町1-3-8	2925-3321
1月21日 (日)	金井医院	内・小・胃・皮	宮本町1-15-6	2925-5321
	所沢整形外科	整・リハ	東所沢1-10-11	2944-6433
	豊原医院	内・神内・呼・放	小手指町1-43-5	2924-7885
1月28日 (日)	波多野医院	内・小・循	緑町3-14-3	2928-5881
	端山胃腸科皮膚科	消・外・皮・精・心内	中富1865-1	2942-0323
	埼玉西協同病院	内・循・皮・眼・外	久米2196-5	2925-1585
2月4日 (日)	額賀胃腸科内科クリニック	胃・循・内	緑町3-14-5	2920-4920
	前田クリニック	産・婦・内・小	狭山ヶ丘1-3009	2948-8181
	所沢緑ヶ丘病院	内・循・呼・消・放・皮・リハ・リウ・心外・整	榎町12-21	2922-2094
2月4日 (日)	有村医院	内・小	三ヶ島3-1442-16	2948-7518
	ひかり耳鼻咽喉科クリニック	耳・気	東所沢1-3-13・1F	2945-0205