

# けんこう

保健センター：〒359-0025・上安松 1224-1 / ☎ 2991-1811・FAX 2995-1178

★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 6月コース (予約制)	▶とき：6月11日(月)、18日(月)、29日(金) (全3回) / 午後1:00~4:00、29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、調理実習等 ▶対象：平成19年9月~11月に産予定の初産婦とパートナー ▶費用：500円(調理実習材料費) ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具。6月11日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：5月7日(月)~14日(月)
両親学級 (予約制)	▶とき：5月18日(金) / 午前9:30~正午(開始15分前から受付) ▶内容：沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操等実技、ビデオ視聴 ▶対象：平成19年7月~9月に産予定の初産婦とパートナー。ただし、パートナーと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 ●☎：5月7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。
子育てサロン ちゅーりっぷ	▶とき：5月22日(火) / 午前10:00~11:30 (開始15分前から受付) ▶内容：参加者同士の交流会 ▶対象：ふたご・みつごを妊娠中の方とパートナー。または、未就園のふたご・みつごを育てている親 ▶持ち物：母子健康手帳、お子さんに必要なもの(ミルク、オムツ、おもちゃなど) ◎希望者は直接会場へお越しください。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》5月2日(水)、29日(火) (グループでも参加できます) 《食事》5月8日(火) 《歯科》5月25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 ▶持ち物：母子健康手帳(歯科相談は歯ブラシ) ●☎：5月1日(火)~
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：6月22日(金) / 午前10:00~11:30 (開始15分前から受付) ▶内容：離乳食初期の進め方、歯の健康についての講話 ▶対象：平成18年12月~平成19年1月生まれの乳児と保護者 ▶定員：申し込み先着50組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎：5月7日(月)~
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：6月15日(金) / 午前10:00~11:30 (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18年3月~4月生まれの幼児と保護者 ▶定員：申し込み先着25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 ●☎：5月14日(月)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：6月7日(木)、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12月生まれの幼児 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：5月8日(火)~15日(火)
BCG接種	▶とき：6月28日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成19年3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：6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か月未満の未接種者 ▶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、体調等が悪く受けることができなかった方が対象となりますので、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：5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 ●☎：5月1日(火)~
ところ21 栄養教室	▶とき：6月12日(火) / 午前9:30~午後1:00 ▶テーマ：骨粗しょう症予防の食事 ▶内容：ミネラルたっぷり丈夫な食事の講話、簡単な調理実習 ▶対象：おおむね64歳以下の方 ▶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 ●☎：5月1日(火)~
優しい 健康食教室	▶とき：6月19日(火) / 午前9:30~午後1:00(栄養相談は午後1:00から) ▶テーマ：貧血を防ぐ食事 ▶対象：おおむね65歳以上の方 ▶内容：鉄分の多い食事についての講話、簡単な調理実習、栄養相談 ▶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 ●☎：5月1日(火)~
骨粗しょう症 検診	▶とき：7月~10月の指定日 ▶内容：前腕の骨のレントゲン撮影 ▶対象：市内在住で平成19年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性の方(骨粗しょう症と診断された方、骨粗しょう症治療中の方を除く) ▶一部負担金：500円 ▶申し込み方法：はがきに①骨粗しょう症検診希望②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(年齢) ◎電話番号を記入の上、5月7日(月)から31日(木)(消印有効)までに保健センター成人保健課(〒359-0025・上安松1224-1)へ郵送 ▶対象者の生年月日：40歳(昭和42年4月1日~43年3月31日)、45歳(昭和37年4月1日~38年3月31日)、50歳(昭和32年4月1日~33年3月31日)、55歳(昭和27年4月1日~28年3月31日)、60歳(昭和22年4月1日~23年3月31日)、65歳(昭和17年4月1日~18年3月31日)、70歳(昭和12年4月1日~13年3月31日)

★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：6月1日(金)・富岡公民館、6月12日(火)・並木公民館、6月19日(火)・新所沢東公民館、6月28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・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・ところ：5月8日(火)、6月5日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター、5月9日(水)、6月13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：5月9日(水)、6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、健康ワンポイント勉強会(5月…メタボリックシンドローム、6月…若さを保つヘルシーな朝食メニュー) ◎希望者は直接会場へお越しください。

★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日 歯科診療	▶とき：5月3日(祝)、4日(祝)、5日(祝)、6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日)、6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 ◎診療日については変更になる場合があります。
小児科 日曜日 急患診療	▶とき：5月6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日)、6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 ◎5月3日(祝)、4日(祝)、5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
5月3日 (祝)	彩のクリニック	内・呼・胃・循・小・神 内・外・整・理・放	小手指町4-1-1	2949-1118
	すえのぶ 皮膚科形成外科	皮・外・形・泌	日吉町11-17・2F	2922-3724
	はらだクリニック	内・小・呼・消・胃・循 ・放	東所沢3-9-13	2945-8769
5月4日 (祝)	ひろせクリニック	内・アレ・リウ・小・消 ・循	緑町2-14-7	2920-2111
	航空公園クリニック	精・神・神内・心療	喜多町5-13・2F	2928-6265
	星の宮クリニック	内・小・胃・循	星の宮1-3-29	2921-3877
5月5日 (祝)	吉岡クリニック	内・循・消・呼・皮・ア レ・心療・精・神内	花園2-2351-18	2942-3116
	スマイル皮膚科	皮・形	西所沢1-12-3・4F	2939-1213
	所沢リハビリテーション病院	リハ・内	中富1016	2943-1771
5月6日 (日)	宮川医院	内・呼・消・循・小・皮	松葉町10-11・1F	2992-3200
	東所沢眼科クリニック	眼	東所沢1-4-1・2F	2944-8380
5月13日 (日)	わかさクリニック	内・整・皮・リハ・麻・ 外・胃・肛	若狭4-2468-31	2949-2426
	瀬戸病院附属 西所沢クリニック	内・産・婦	西所沢1-12-3・3F	2924-3332
5月20日 (日)	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘1-2994-5	2947-4382
	所沢明生病院	内・外・呼・整・消・脳	山口5095	2928-9110
	みずの内科クリニック	内・消	中新井4-27-4	2942-4100
5月27日 (日)	赤坂整形外科	整・リハ・外・内	けやき台2-29-24	2928-7450
	所沢秋津診療所	内・麻	上安松1-8	2945-8899
	むくのきクリニック	内・循	くすのき台1-12-10・B1F	2993-1015
6月3日 (日)	小手指整形外科	整・リウ・外・リハ	小手指町5-16-6	2947-3321
	けやき内科	内・循・消・小・皮	並木3-1-7-102	2995-2299
	松葉診療所	内・外・リハ	松葉町18-10	2995-5131
6月3日 (日)	むさしクリニック 泌尿器科内科	泌・内	くすのき台3-4-7-A101	2998-1850
	松が丘クリニック	内・外・小・胃・皮	松が丘1-52-19	2928-5666