

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 5月コース (予約制)	▶とき：5月12日(月)、19日(月)、30日(金) (全3回) / 午後1:00~4:00、30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、調理実習等 ▶対象：平成20年8月~10月に出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、5月12日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：4月3日(木)~
両親学級 (予約制)	▶とき：4月12日(土) / 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20年6月~8月に出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 ●☎：4月3日(木)~
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 ところっこ	▶とき：4月15日(火) / 午前10:00~11:30(開始15分前から受付) ▶内容：参加者どうしの交流会 ▶対象：妊娠中の10代の方、または10代で妊娠・出産をして未就園のお子さんを育てている母親とパートナー ▶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》4月4日(金)、22日(火)(グループでも参加できます)《食事》4月8日(火)《歯科》4月23日(水) / 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) ●☎：4月3日(木)~
離乳食教室 (さくくん期) (予約制)	▶とき：5月19日(月) / 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19年11月~12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 ●☎：4月3日(木)~
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：5月15日(木) / 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みがき指導 ▶対象：平成19年2月~3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 ●☎：4月10日(木)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：5月8日(木)、26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17年10月~11月生まれの幼児 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：4月4日(金)~
BCG接種	▶とき：5月29日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30(受付) ▶対象：平成20年2月生まれの乳児(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：5月13日(火)、14日(水)、15日(木)、16日(金)、19日(月)、20日(火) / いずれも午後1:30~2:30(受付) ▶対象：平成19年7月~12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3か月以上90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：4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《リハビリ相談》▶とき：4月11日(金)、25日(金) ▶内容：ひざ・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリ等 ▶相談員：理学療法士
ところ21 栄養教室	▶とき：5月27日(火) / 午前9:30~午後1:00 ▶テーマ：高脂血症を防ぐ ▶内容：講話「コレステロールを下げる食事のポイント」、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 ●☎：4月2日(木)~
優しい 健康食教室	▶とき：5月13日(火) / 午前9:30~午後1:00(栄養相談は午後1:00から) ▶テーマ：胃腸を守る食生活 ▶内容：講話「胃に優しい食事のポイント」、簡単な調理実習、栄養相談 ▶対象：おおむね65歳以上の方 ▶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 ●☎：4月2日(木)~
ファミリー 食育教室	▶とき：5月21日(水) / 午前10:00~午後1:00(開始15分前から受付) ▶テーマ：家族みんなのお弁当作り ▶内容：お子さん対象の食育教育、講話「簡単・安全・バランスの良い食事作り」、簡単な調理実習 ▶対象：乳幼児期から青年期までのお子さんをお持ちの保護者の方(保育あり) ▶定員：申し込み先着15組 ▶参加費：500円(1組) ▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎：4月2日(木)~
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：5月9日(金) / 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。 ●☎：4月2日(木)~
成人歯科 検診	▶とき：6月~10月の指定日 ▶内容：口腔内診査・歯科指導 ▶対象：市内在住で平成20年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる方 ▶一部負担金：500円 ▶申し込み方法：はがきに①成人歯科検診希望②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(年齢)⑤電話番号を記入のうえ、4月10日(木)~25日(金)までに保健センター成人保健課(〒359-0025・上安松1224-1)へ郵送 ▶対象者の年齢：40歳(昭和33年4月1日~44年3月31日)、50歳(昭和33年4月1日~34年3月31日)、60歳(昭和23年4月1日~24年3月31日)、70歳(昭和13年4月1日~14年3月31日)
結核検診	▶とき：4月14日(月)、21日(月) / いずれも午前9:30~11:00(受付) ▶対象：市内在住の15歳以上の方で、勤務先等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：5月13日(火)・新所沢公民館、5月22日(木)・松井公民館、5月29日(木)・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：①4月8日(火)、5月13日(火)②4月9日(水)、5月14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	▶とき：4月9日(水)、5月14日(水) / いずれも午前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 ◎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
休日緊急 歯科診療	▶とき：4月6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日)、29日(祝)、5月3日(祝) ▶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：4月6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日)、5月4日(祝) ▶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 (土・日・祝休日)	▶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・祝休日…午後6:00~8:45 ◎休診する場合があります。

★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。

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
4月6日 (日)	青木クリニック	内・消・循	中新井2-65-1	2943-1036
	峰の坂産婦人科	産・婦・小・麻	宮本町2-16-10	2923-4313
	園田内科医院	内・小	北秋津778-17	2992-8496
4月13日 (日)	米島医院	内・小	山口1181-6	2922-3675
	久我クリニック	耳鼻咽喉・気・食・内	日吉町8-11	2923-8005
4月20日 (日)	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	けやき台どんぐりクリニック	内・小・アレ・神内	けやき台1-16-5	2923-8171
	所沢耳鼻咽喉科	耳鼻・咽喉	久米550-7	2995-5716
4月27日 (日)	所沢緑ヶ丘病院	内・循・呼・消・放・皮・リハ・リウ・心臓血管外科・整	狭山ヶ丘1-3009	2948-8181
	双葉クリニック	外・内・胃	けやき台1-36-7	2922-5171
4月29日 (祝)	所沢整形外科	整・リハ	宮本町1-15-6	2925-5321
	新美内科	内・小	狭山ヶ丘2-64-2	2948-5208
5月3日 (祝)	埼玉西協同病院	内・循・皮・眼・外	中富1865-1	2942-0323
	小関眼科医院	眼	松葉町9-5	2992-6868
5月3日 (祝)	荻野医院	内・循・外・胃・小	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181
	東狭山ヶ丘辻本クリニック	脳・内・外・胃・整・肛・皮・泌・リハ	東狭山ヶ丘4-2696-1	2923-8661
	前島小児科医院	小	中新井5-11-15	2942-5381
	所沢内科クリニック	胃・内	東町22-3	2922-2210