

# 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 7月コース (予約制)	▶とき：7月7日(月)、14日(月)、25日(金)(全3回)／午後1:00～4:00、25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10月～12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、7月7日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：6月3日(火)～
両親学級 (予約制)	▶とき：6月21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8月～10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せ▶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 ●☎：6月3日(火)～
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 たんぽぽ	▶とき：6月23日(月)／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：体重2,000g未満で生まれた未就園のお子さんを育てている親▶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》6月5日(木)、24日(火)、7月1日(火)(グループでも参加できます)《食事》6月16日(月)《歯科》6月11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)
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：7月28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20年1月～2月生まれの乳児とその保護者▶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 ●☎：6月3日(火)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：7月11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みがき指導▶対象：平成19年4月～5月生まれの乳児とその保護者▶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 ●☎：6月10日(火)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：7月7日(月)、14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12月～18年1月生まれの幼児▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：6月4日(水)～
BCG接種	▶とき：7月31日(木)／午前9:30～10:30、午後1:30～2:30(受付)▶対象：平成20年4月生まれの乳児▶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。
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：7月29日(火)／午前10:00～午後1:00(開始15分前から受付)▶テーマ：親子で朝食作り▶内容：講話「元気の源、朝食作りのポイント」、お子さんと一緒に調理実習▶対象：小学生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 ●☎：6月2日(月)～
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9日(月)、23日(月)▶内容：糖尿病の予防・食事・運動・治療等生活全般の相談▶相談員：保健師・栄養士《リハビリ相談》▶とき：6月13日(金)、27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

事業名	日時・内容等
ところ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：7月8日(火)／午前9:30～午後1:00▶テーマ：胃・十二指腸潰瘍を防ぐ▶内容：講話「胃に負担をかけない食事と胃に優しいビタミンについて」、簡単な調理実習▶対象：おおむね64歳以下の方▶定員：先着35人▶参加費：500円▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎：6月2日(月)～
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：7月2日(水)／午前9:30～午後1:00(栄養相談は午後1:00から)▶テーマ：骨粗鬆症予防の食事▶内容：講話「カルシウムたっぷりの骨太生活について」、簡単な調理実習、個別栄養相談▶対象：おおむね65歳以上の方▶定員：先着35人▶参加費：500円▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎：6月2日(月)～
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：7月1日(火)／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：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(月)～

## ★市役所・公民館で実施する事業

事業名	日時・内容等
乳幼児 健康相談	▶とき・ところ：7月2日(水)・旧市庁舎、7月10日(木)・山口公民館、7月16日(水)・柳瀬公民館、7月24日(木)・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・歯科衛生士による健康相談▶持ち物：母子健康手帳◎中央公民館は建て替え工事のため旧市庁舎にて実施します。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遠慮ください。
出張成人 健康相談	▶とき・ところ：①6月3日(火)、7月1日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター②6月11日(水)、7月9日(水)・山口公民館③6月25日(水)、7月30日(水)・富岡公民館／①②午後1:30～3:00、③午前10:00～11:30、午後1:00～3:00▶内容：個別相談(食事や運動の方法・検査値の見方・歯周病の予防等)、血圧・体脂肪測定▶相談員：①②保健師、栄養士、歯科衛生士③保健師・栄養士◎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：6月11日(水)、7月9日(水)／午前10:00～正午・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。
健診結果 説明会 (予約制)	▶とき・ところ：7月1日(火)・新所沢東公民館、7月9日(水)・山口公民館／午前9:30～9:45(受付)、午前9:45～11:30(結果説明会)▶内容：講話、グループワーク、希望者には個別相談▶相談員：保健師、栄養士▶持ち物：健診結果票、健康手帳(お持ちでない方には当日配付)▶定員：申し込み先着20人◎この説明会は健診の結果が要医療・治療中でない方が対象です。
結核検診	▶とき：7月1日(火)／午前10:00～11:00、午後1:00～2:00▶ところ：生涯学習センター▶対象：市内在住の15歳以上で、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。

## ★訪問等で実施する事業

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。
【新規】 こんにちは 赤ちゃん	▶育児相談や子育て支援に関する情報提供等について、生後4か月までの乳児のいるご家庭を、保健師、助産師、看護師等が訪問します。
訪問による 相談	▶生活習慣病予防、家庭での療養方法・介護家族の健康管理、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。事前に電話でご相談ください。