

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 10月コース (予約制)	▶とき：10月6日(月)、14日(火)、31日(金)(全3回)／午後1:00～4:00、31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21年1月～3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、10月6日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：9月3日(水)～
両親学級 (予約制)	▶とき：9月20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11月～21年1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 ●☎：9月3日(水)～
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 たんぼぼ	▶とき：9月18日(木)／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未満で生まれた保育園等に通っていない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》9月5日(金)、24日(水)(グループでも参加可)《食事》9月26日(金)《歯科》9月19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) ●☎：9月1日(月)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：10月17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20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50組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎：9月3日(水)～
離乳食教室 (ぼくぼく期) (予約制)	▶とき：10月30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7月～8月生まれの幼児とその保護者▶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 ●☎：9月10日(水)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：10月6日(月)、22日(水)／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18年3月～4月生まれの幼児▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：9月4日(木)～
BCG接種	▶とき：10月30日(木)／午前9:30～10:30、午後1:30～2:30(受付)▶対象：平成20年7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。
ポリオ	▶とき：10月14日(火)、15日(水)、16日(木)、17日(金)、20日(月)、21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▶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。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：10月1日(水)／午前10:00～午後1:00(開始15分前から受付)▶テーマ：簡単で手早く作ろう▶内容：講話「調理加工品との上手な付き合い方」、簡単な調理実習▶対象：小学生、中学生のお子さんの保護者(保育あり)▶定員：申し込み先着15人▶参加費：500円▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎：9月2日(火)～
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：9月8日(月)、22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：9月12日(金)、26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 ●☎：9月1日(月)～

事業名	日時・内容等
健診結果 説明会 (予約制)	▶とき：9月24日(水)／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送)▶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。 ●☎：9月2日(火)～
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：10月7日(火)／午前9:30～午後1:00(栄養相談は午後1:00～)▶テーマ：高血圧予防の食事▶内容：講話「美味しい減塩食」、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 ●☎：9月2日(火)～
ところ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：10月15日(水)／午前9:30～午後1:00▶テーマ：肌の老化を防ぐ▶内容：講話「肌のトラブルは内側から改善」、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 ●☎：9月2日(火)～
ところ21 男性料理教室 (予約制)	▶とき：10月22日(水)／午前9:30～午後1:00▶テーマ：糖尿病予防の食事▶内容：講話「食事のバランスと糖質の代謝」、初心者向き調理実習▶対象：男性のみ▶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 ●☎：9月2日(火)～
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：9月25日(木)／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 ●☎：9月2日(火)～

★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：10月3日(金)・旧市庁舎(中央公民館が建て替え工事のため)、10月9日(木)・山口公民館、10月15日(水)・柳瀬公民館、10月23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◎希望者は直接会場へお越しください。駐車場が狭いため、車での来場はご遠慮ください。
出張成人 健康相談	▶とき・ところ：①9月2日(火)、10月7日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター②9月10日(水)、10月8日(水)・山口公民館③9月24日(水)・富岡公民館／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：①②保健師、栄養士、歯科衛生士③保健師◎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：9月10日(水)／午前10:00～正午・山口公民館▶内容：血圧・体脂肪測定、健康ワンプoint勉強会◎希望者は直接会場へお越しください。なお、10月のサロンはお休みします。
健診結果 説明会 (予約制)	▶とき・ところ：9月16日(火)・旧市庁舎、9月24日(水)・富岡公民館、10月1日(水)・小手指公民館分館、10月7日(火)・新所沢東公民館、10月8日(水)・山口公民館／いずれも午前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送)▶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。 ●☎：9月2日(火)～
血液 さらさら 教室 (予約制)	▶とき：9月26日(金)、10月3日(金)／いずれも午前9:30～正午・三ヶ島公民館(2日間で1コース)▶内容：健診等の結果、メタボリックシンドロームの疑いがあるといわれた方▶定員：申し込み先着30人▶対象：おおむね64歳以下の方▶持ち物：健診結果票、筆記用具、健康手帳(お持ちでない方には当日配布) ●☎：9月2日(火)～

★訪問等で実施する事業

事業名	日時・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。
こんにちは 赤ちゃん	▶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	▶家庭での療養方法・健康管理等について、保健師・理学療法士等が訪問しご相談に応じます。