

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 3月コース (予約制)	▶とき：3月2日(月)、9日(月)、26日(木)(全3回)／午後1：00～4：00、26日(木)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6月～8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、3月2日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：2月3日(火)～
両親学級 (予約制)	▶とき：2月17日(火)／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21年4月～6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 ●☎：2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 ちゅーりっぷ	▶とき：2月18日(水)／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：ふたご・みつごを妊娠中の方とパートナー、または保育園等に通っていないふたご・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)◎希望者は会場へ直接お越しください。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》2月4日(水)、26日(木)(グループでも参加可)《食事》2月16日(月)《歯科》2月10日(火)／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) ●☎：2月2日(月)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：3月13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9月～10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 ●☎：2月3日(火)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：3月5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12月～20年1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(さ湯又は麦茶)、歯ブラシ ●☎：2月10日(火)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：3月4日(水)・23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18年8月～9月生まれの幼児▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：2月4日(水)～
BCG接種	▶とき：3月19日(木)／午前9：30～10：30、午後1：30～2：30(受付)▶対象：平成20年12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)◎対象者には事前に実施日を通知します。また、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。会場へ直接お越しください。
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：2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：2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 ●☎：2月2日(月)～

事業名	日時・内容等
健診結果 説明会 (予約制)	▶とき：3月11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▶定員：申し込み先着20人▶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)◎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。 ●☎：2月2日(月)～
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：3月4日(水)／午前9：30～午後1：00(栄養相談は午後1：00～)▶テーマ：貧血予防の食事▶内容：講話「しっかり食べよう鉄分を」、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・三角せん ●☎：2月2日(月)～
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：3月10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、効果的な歯みがきの実習▶定員：申し込み先着20人◎申し込みされた方には、事前に問診票を送ります。 ●☎：2月2日(月)～

★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：3月3日(火)・富岡公民館、3月12日(木)・並木公民館、3月19日(木)・新所沢東公民館、3月25日(水)・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◎希望者は会場へ直接お越しください。駐車場が狭いため、車での来場はご遠慮ください。
健診結果 説明会 (予約制)	▶とき・ところ：2月18日(水)・柳瀬公民館、2月24日(火)・三ヶ島公民館、3月3日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター／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▶定員：申し込み先着20人▶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)◎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。 ●☎：2月2日(月)～
出張成人 健康相談	▶とき・ところ：①2月3日(火)、3月3日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター②2月18日(水)、3月11日(水)・山口公民館③2月25日(水)・富岡公民館／いずれも午後1：30～3：00(③のみ午前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(③は保健師・栄養士のみ)◎希望者は会場へ直接お越しください。
おしゃべり 健康サロン	▶とき・ところ：2月18日(水)、3月11日(水)／午前10：00～正午・山口公民館▶内容：血圧・体脂肪測定、健康ワンプイント勉強会◎希望者は会場へ直接お越しください。

★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。市役所1階市民課の窓口でも投かれます。必要に応じて保健師または助産師が訪問します。
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、看護師が訪問します。
訪問による 相談	▶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。

★「リハビリ教室」「リハビリ交流会」「失語症者のつどい」★
を行っています。事前に電話でご相談ください。