

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 4月コース (予約制)	▶とき：4月6日(月)、13日(月)、23日(木) (全3回) / 午後1:00～4:00、23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7月～9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、4月6日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：3月3日(火)～
両親学級 (予約制)	▶とき：3月14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21年5月～7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です。 ▶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 ●☎：3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：3月16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未満で生まれた保育園等に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》3月4日(水)、23日(月) (グループでも参加可) 《食事》3月16日(月) 《歯科》3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) ●☎：3月2日(月)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：4月20日(月) / 午前10:00～11:30 (開始15分前から受付) ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話 ▶対象：平成20年10月・11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 ●☎：3月3日(火)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：4月13日(月) / 午前10:00～11:30 (開始15分前から受付) ▶内容：栄養士の講話、試食ほか ▶対象：平成20年8月・9月生まれの乳児とその保護者 ▶定員：申し込み先着30組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、スプーン ●☎：3月3日(火)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：4月9日(木)、16日(木) / 午前10:00～11:30 (開始15分前から受付) ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話 ▶対象：平成20年1月・2月生まれの幼児とその保護者 ▶定員：申し込み先着各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 ●☎：3月10日(火)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：4月8日(水)、27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、フッ素塗布ほか ▶対象：平成18年9月・10月生まれの幼児 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：3月4日(水)～
BCG 接種	▶とき：4月23日(木) / 午前9:30～10:30、午後1:30～2:30 (受付) ▶対象：平成21年1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。
ポリオ 接種	▶とき：4月13日(月)、14日(火)、15日(水)、16日(木)、17日(金)、20日(月) / 午後1:30～2:30 (受付) ▶対象：平成20年1月から6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) ◎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3か月以上90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：3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：3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 ●☎：3月3日(火)～

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。 ●☎：3月3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：4月6日(月)・旧市庁舎、4月14日(火)・山口公民館、4月15日(水)・柳瀬公民館、4月17日(金)・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。
出張成人 健康相談	▶とき・ところ：①3月3日(火)、4月7日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター②3月11日(水)、4月8日(水)・山口公民館③3月25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：保健師、栄養士、歯科衛生士(③は保健師のみ) ◎希望者は会場へ直接お越しください。
健診結果 説明会 (予約制)	▶とき・ところ：3月17日(火)・文化会館、3月25日(水)・富岡公民館 / 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 ▶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。 ●☎：3月3日(火)～
おしゃべり 健康サロン	▶とき・ところ：3月11日(水)、4月8日(水) / 午前10:00～正午・山口公民館 ▶内容：血圧・体脂肪測定健康フポイント勉強会 ◎希望者は会場へ直接お越しください。
全血献血	▶とき：3月30日(月) / 午前10:00～正午、午後1:00～4:00 ▶ところ：市役所1階市民ホール ◎200ml、400mlの全血献血です。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。
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。★

◆平成21年度 健康カレンダーを配布します◆

- 母子保健(予防接種・母親学級・乳幼児健康相談・健康診査等)の年間予定表
 - 成人保健(がん検診等の各種検診・健康相談・健康教室・講演会等)の年間予定表とがん検診申込書
- 上記の印刷物が、広報ところざわ4月号に折り込まれます。保存してご利用ください。

