

# 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11日(月)、18日(月)、21日(木)(全3回)／午後1:30～4:00、21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11日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：4月3日(金)～
両親学級 (予約制)	▶とき：4月18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(金)～
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。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》4月8日(水)(グループでも参加可)《食事》4月27日(月)《歯科》4月17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) ●☎：4月2日(木)～
離乳食教室 (3っくん期) (予約制)	▶とき：5月25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11月・12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 ●☎：4月3日(金)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：5月22日(金)／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9月・10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 ●☎：4月3日(金)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：5月29日(金)／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2月・3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 ●☎：4月10日(金)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：5月7日(木)、14日(木)／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6日(月)～
BCG 接種	▶とき：5月28日(木)／午前9:30～10:30、午後1:30～2:30(受付)▶対象：平成21年2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いたします。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：5月18日(月)、19日(火)、20日(水)、21日(木)、22日(金)、25日(月)／午後1:30～2:30(受付)▶対象：平成20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)◎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。
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：5月27日(水)／午前10:00～午後0:30(開始15分前から受付)▶テーマ：脳の働きを活発にする食事▶内容：講話「お子さん対象の食育講座」、ご家族対象の食事について、簡単な調理実習▶対象：1歳～18歳までのお子さんの保護者(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 健康相談 (予約制)	《健康相談》▶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13日(月)、27日(月)▶内容：糖尿病の予防、食事・運動などの生活習慣の見直し等▶相談員：保健師・栄養士《リハビリ相談》▶とき：4月17日(金)、24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 ●☎：4月2日(木)～
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：4月23日(木)／午前9:30～、午前10:30～▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分)▶対象：特定健診等を受けた40歳～74歳の方で、継続治療を受けていない方▶相談員：保健師、管理栄養士▶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)◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎：4月2日(木)～

事業名	日時・内容等
とことろ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：5月12日(火)／午前9:30～午後0:30▶テーマ：バランスの良い食事▶内容：講話「1日に必要なエネルギー量と目安量」、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 (予約制)	▶とき：5月13日(水)／午前9:30～午後0:30(食事相談は午後1:00から)▶テーマ：バランスの良い食事▶内容：講話「1日に必要なエネルギー量と目安量」、簡単な調理実習、個別食事相談▶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)～
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21年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になれる方▶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(フリガナ)④生年月日⑤年齢⑥電話番号をご記入のうえ、4月8日(水)～24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44年4月1日～45年3月31日)、50歳(昭和34年4月1日～35年3月31日)、60歳(昭和24年4月1日～25年3月31日)、70歳(昭和14年4月1日～15年3月31日)
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：5月8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、事前に問診票を郵送します。 ●☎：4月2日(木)～
結核検診	▶とき：4月20日(月)／午前9:30～10:30、28日(火)／午後1:00～2:00▶対象：15歳以上で勤務先等で受診機会のない市民の方◎希望者は会場へ直接お越しください。

## ★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19日(火)・新所沢公民館、5月20日(水)・松井公民館、5月28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：①4月7日(火)、5月12日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター②4月8日(水)、5月13日(水)・山口公民館③4月10日(金)・中富南コミュニティセンター④4月22日(水)・富岡公民館／①②午後1:30～3:00③午前10:00～正午④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④は保健師・栄養士)◎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：4月8日(水)／午前10時～正午・山口公民館◎5月のサロンはお休みです▶内容：血圧・体脂肪測定・健康ワンポイント勉強会◎希望者は会場へ直接お越しください。
健診結果 相談 (予約制)	▶とき・ところ：4月22日(水)・小手指公民館、4月28日(火)・富岡公民館、4月30日(木)・三ヶ島公民館、5月12日(火)・新所沢公民館、5月13日(水)・山口公民館／いずれも午前9:30～、午前10:30～▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分)▶対象：特定健診等を受けた40歳～74歳の方で、継続治療を受けていない方▶相談員：保健師、管理栄養士▶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)◎健診の結果が出てからお申し込みください。

## ★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
新生児訪問	▶対象：妊産婦、新生児、おおむね生後2か月の乳児▶内容：保健師・助産師・看護師による保健相談、子育て支援に関する情報提供等▶申し込み：妊産婦訪問および新生児訪問をご希望の方は、保健センターへお電話いただくか母子健康手帳に添付の「出生連絡票」を保健センターへ郵送してください。市役所1階市民課の窓口でも投かんできます。こんにちは赤ちゃん訪問をご希望の方は、保健センターへお電話ください。
妊産婦訪問	▶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。★