



# 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 9月コース (予約制)	▶とき：9月7日(月)、14日(月)、25日(金) (全3回) / 午後1:30~4:00、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21年11月~22年1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、9月7日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：8月4日(火)~
両親学級 (予約制)	▶とき：8月27日(木) / 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10月~12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 ●☎：8月4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、対象児の保護者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：8月31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：双子・三つ子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双子・三つ子の保護者 ▶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》8月17日(月)(グループでも参加可)《食事》8月24日(月)《歯科》8月27日(木) / 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) ●☎：8月3日(月)~
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：9月14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21年3月・4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 ●☎：8月4日(火)~
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：9月7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21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30組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、スプーン ●☎：8月4日(火)~
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：9月10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6月・7月生まれの幼児とその保護者 ▶定員：いずれも申し込み先着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 ●☎：8月11日(火)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：9月1日(火)、15日(火) / 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19年2月・3月生まれの幼児 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：8月5日(水)~
BCG 接種	▶とき：9月24日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成21年6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。
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：9月8日(火) / 午前10:00~午後0:30 (開始15分前から受付) ▶テーマ：胃腸に優しい食事 ▶内容：お子さん対象の食育、講話「消化に良い食べ方について」 ▶対象：1歳~18歳までのお子さんの保護者 ▶定員：申し込み先着15組 ▶参加費：500円(一組) ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎：8月3日(月)~
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、健康についてのさまざまな相談 ▶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：8月10日(月)、24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：8月28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 ●☎：8月3日(月)~

事業名	日時・内容等
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：9月17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：今年度の特定健診を受けた方(生活習慣病で受診中の方を除く) ▶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送) ◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎：8月3日(月)~
とことろ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：9月16日(水) / 午前9:30~午後0:30 ▶テーマ：糖尿病予防の食事 ▶内容：講話「血糖値が気になる方の食事について」、簡単な調理実習 ▶対象：おおむね64歳以下の方 ▶定員：申し込み先着36人 ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎：8月3日(月)~
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：9月15日(火) / 午前9:30~午後0:30 (食事相談は午後1:00~) ▶テーマ：糖尿病予防の食事 ▶内容：講話「血糖値が気になる方の食事について」、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 ●☎：8月3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：9月3日(木)・富岡公民館、9月9日(水)・並木公民館、9月17日(木)・新所沢東公民館、9月24日(木)・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。
出張成人 健康相談	▶とき・ところ：8月4日(火)・9月1日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター、8月12日(水)・9月9日(水)・山口公民館 / いずれも午後1:30~3:00、8月14日(金)・中富南コミュニティセンター / 午前10:00~正午、8月26日(水)・富岡公民館 / 午前10:00~11:30および午後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(富岡公民館を除く) ◎希望者は直接会場へ
おしゃべり 健康サロン	▶とき・ところ：8月12日(水)、9月9日(水) / 午前10:00~正午・山口公民館 ▶内容：血圧・体脂肪測定、健康フットポイント勉強会 ◎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：9月2日(水)・小手指公民館 / 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：今年度の特定健診を受けた方(生活習慣病で受診中の方を除く) ▶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送) ◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎：8月3日(月)~
全血献血	▶とき：8月14日(金) / 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	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	
こんにちは 赤ちゃん訪問	
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・地域リハビリ交流会・失語症者のつどい

医療機関での治療を終えた方(40歳~64歳)を対象に、身体機能の維持・回復訓練を行う「リハビリ教室」を保健センターで開いています。また、閉じこもりを防ぎ、仲間と集う場として「地域リハビリ交流会」を公民館で、「失語症者のつどい」を保健センターで行っています。参加をご希望の方は事前に電話でご相談ください。

