



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 2月コース (予約制)	▶とき：2月7日(月)、14日(月)、17日(木) (全3回) 午後1:30～4:00、17日(木)は午前9:45～午後1:00 (開始15分前から受付) ▶対象：平成23年5月～7月に出産予定の初産婦とパートナー（住民登録をしている方）▶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▶費用：500円（調理実習材料費）▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、2月7日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎1月5日(水)～
両親学級 (予約制)	▶とき：1月29日(土)午前9:30～正午 (開始15分前から受付) ▶対象：平成23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。（住民登録をしている方）▶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▶定員：申し込み先着30組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎1月5日(水)～
3か月児 1歳6か月児 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。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》1月7日(金)午前中 (グループでも参加可) 《食事》1月18日(火)午前中 《歯科》1月25日(水)午前中▶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) ●☎1月4日(火)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：2月28日(月)午前10:00～11:30 (開始15分前から受付)▶対象：平成22年8月・9月生まれの乳児とその保護者（住民登録をしている方）▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話▶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 ●☎1月5日(水)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：2月10日(土)午前10:00～11:30 (開始15分前から受付)▶対象：平成22年6月・7月生まれの乳児とその保護者（住民登録をしている方）▶内容：栄養士の講話、試食ほか▶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 ●☎1月5日(水)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：2月1日(火)、24日(木)いずれも午前10:00～11:30 (開始15分前から受付)▶対象：平成21年11月・12月生まれの幼児とその保護者（住民登録をしている方）▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話▶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 ●☎1月12日(水)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：2月3日(木)、21日(月)いずれも午後0:50～1:10 (受付)▶対象：平成20年7月・8月生まれの幼児（住民登録をしている方）▶内容：歯科診察、栄養指導、歯みがき指導、フッ化物塗布ほか▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎1月6日(木)～
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：2月23日(水)午前10:00～午後0:30 (開始15分前から受付)▶対象：1歳～18歳までのお子さんの保護者 (初めての方を優先)▶テーマ：ひな祭りのお弁当▶内容：講話「鉄分たっぷり貧血予防」、簡単な調理実習▶費用：500円 (1組)▶持ち物：エプロン・三角きん ◎保育あり ●☎1月5日(水)～
BCG 接種	▶とき：2月24日(木)午前9:30～10:30、午後1:30～2:30 (受付)▶対象：平成22年11月生まれの乳児▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予約票 (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)	《健康相談》▶とき：1月5日(水)、19日(水)いずれも午前中▶内容：病気の予防、療養方法、食事、運動などのさまざまな健康についての相談《歯科相談》▶とき：毎週火曜日午前中▶内容：歯周病予防、入れ歯の手入れの方法等《栄養相談》▶とき：毎週木曜日午前中▶内容：生活習慣病予防、バランスの良い食事等《気になる血糖値相談》▶とき：1月17日(月)、31日(月)いずれも午前中▶内容：糖尿病の予防、食事・運動などの生活習慣の見直し等《リハビリ相談》▶とき：1月14日(金)、28日(金)いずれも午前中▶内容：股・ひざ関節痛予防、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 ●☎1月5日(水)～
健康結果 相談 (予約制)	▶とき：1月17日(月)、31日(月)いずれも午前9:30～、午前10:45～▶対象：特定健診を受けた方で生活習慣病の治療を受けていない方▶内容：健診結果に関する個別相談 (1人約60分)▶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布) ◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎1月5日(水)～

事業名	日時・内容等
血液 さらさら 教室 (予約制)	▶とき：1月28日(金)午前9:30～正午▶対象：40歳～74歳で健診等の結果でメタボリックシンドロームが心配される方 (未治療の方優先)▶内容：生活習慣とメタボリックシンドロームについての基礎知識の習得とグループワーク▶定員：申し込み先着30人▶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) ●☎1月5日(水)～
とことろ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：2月2日(水)午前9:30～午後0:30▶対象：おおむね64歳以下の方▶テーマ：糖尿病予防の食事▶内容：講話「血糖値改善メニュー」、簡単な調理実習▶定員：申し込み先着36人 (初めての方を優先)▶費用：500円▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎1月5日(水)～
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：2月8日(火)、9日(水)いずれも午前9:30～午後0:30 (食事相談は午後0:30～)▶対象：おおむね65歳以上の方▶テーマ：糖尿病予防の食事▶内容：講話「バランスの良い食事」、簡単な調理実習、個別食事相談▶定員：申し込み先着36人▶費用：500円▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎1月5日(水)～
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：1月27日(木)午後1:30～3:30▶内容：講話「はじめよう！歯周病予防」、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◎申し込みされた方には、事前に問診票を送ります。 ●☎1月5日(水)～
はじめの 1歩！ 健康づくり 運動教室 (予約制)	▶とき：1月28日(金)、2月4日(金)、18日(金)、25日(金)、3月4日(金)、11日(金) (全6回) いずれも午前9:30～正午▶対象：おおむね64歳以下の普段あまり運動をしていない方で、医師から運動を制限されていない方。全6回参加できる方。▶内容：初心者向きの簡単なストレッチや筋トレ、ウォーキング、食事についてのお話など▶定員：申し込み先着30人 (初めての方を優先) ●☎1月5日(水)～
結核検診	▶とき：1月31日(月)午後1:00～2:00▶対象：15歳以上で勤務先等で胸部X線検査を受ける機会のない方 ◎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：▶2月2日(水)/市民体育館▶2月8日(火)/松井公民館▶2月22日(水)/小手指公民館分館いずれも午前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。市民体育館の駐車場は有料です。他の会場については駐車場が狭いため、車での来場はご遠慮ください。
健診結果 相談	▶とき/ところ：1月21日(金)午前9:30～、午前10:45～/小手指公民館▶対象：特定健診を受けた方で生活習慣病の治療を受けていない方▶内容：健診結果に関する個別相談 (1人約60分)▶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布) ◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎1月5日(水)～
出張成人 健康相談	▶とき/ところ：▶1月11日(火)、2月1日(火)いずれも午後1:30～3:30/狭山ヶ丘コミュニティセンター▶1月12日(水)、2月9日(水)いずれも午後1:30～3:30/山口公民館▶1月26日(水)午前9:30～午後0:30/富岡公民館▶内容：個別相談 (食事や運動の方法・検査値の見方・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：1月12日(水)、2月9日(水)いずれも午前10:00～正午/山口公民館▶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。

★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
新生児訪問 妊産婦訪問	▶対象：妊産婦、新生児▶内容：保健師、助産師による保健相談、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、保健センターへ電話または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	▶対象：おおむね生後2か月の乳児▶内容：保健師、看護師による保健相談、子育て支援に関する情報提供等 ◎新生児訪問等を実施した家庭を除き、すべての家庭を訪問します。
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。◆