



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

事業名	日時・内容等
母親学級 5月コース (予約制)	▶とき：5月10日(月)、17日(月)、20日(木) (全3回) 午後1:30~4:00、20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22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10日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：4月5日(月)~
両親学級 (予約制)	▶とき：4月16日(金)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22年7月~10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5日(月)~
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。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》4月7日(水)(グループでも参加可)《食事》4月26日(月)《歯科》4月28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) ●☎：4月1日(水)~
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：5月24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5日(月)~
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：5月17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5日(月)~
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：5月27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21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12日(月)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：5月6日(木)、31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、フッ化物塗布ほか ▶対象：平成19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(火)~
BCG 接種	▶とき：5月27日(木)午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成22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13日(木)、14日(金)、17日(月)、18日(火)、19日(水)、20日(木)いずれも午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成21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いたします。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26日(水)午前10:00~午後0:30 (開始15分前から受付) ▶テーマ：栄養バランスの良いお弁当 ▶内容：講話「お子さん対象の食育、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(金)~
成人 健康相談 (予約制)	《健康相談》▶とき：4月7日(水)、21日(水) ▶内容：病気の予防、療養方法、食事、運動など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 《気になる血糖値相談》▶とき：4月12日(月)、26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9日(金)、23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(金)~
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：4月13日(火)、16日(金)、26日(月)いずれも午前9:30~午前10:45 ▶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(金)~

事業名	日時・内容等
血液さらさら 教室 (予約制)	▶とき：4月23日(金)午前9:30~正午 ▶対象：健診等の結果でメタボリックシンドロームの疑いがあるといわれた方(未治療の方優先)で、40歳~74歳の方 ▶内容：健診結果の基礎知識、食事・運動などの生活習慣の工夫点 ▶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付) ●☎：4月2日(金)~
ところざわ 栄養教室 (予約制)	▶とき：5月18日(火)午前9:30~午後0:30 ▶テーマ：高血圧症予防の食事 ▶内容：講話「楽しく実行薄味生活」、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(初めての方を優先) ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎：4月2日(金)~
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：5月11日(火)、12日(水)いずれも午前9:30~午後0:30 ▶テーマ：高血圧症予防の食事 ▶内容：講話「おいしい生活」、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(金)~
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22年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる方 ▶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電話番号を明記し、4月8日(木)~23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45年4月1日~46年3月31日)、50歳(昭和35年4月1日~36年3月31日)、60歳(昭和25年4月1日~26年3月31日)、70歳(昭和15年4月1日~16年3月31日)
結核検診	▶とき：▶4月19日(月)午前9:30~10:30▶27日(火)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：▶5月14日(金)/小手指公民館▶5月19日(水)/松井公民館▶5月25日(火)/新所沢公民館、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の来場はご遠慮ください。
出張成人 健康相談	▶とき/ところ：▶4月6日(火)、5月11日(水)いずれも午後1:30~3:00/狭山ヶ丘コミュニティセンター▶4月14日(水)、5月12日(水)いずれも午後1:30~3:00/山口公民館▶4月28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：4月14日(水)、5月12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：▶5月7日(金)午前9:30~、午前10:45~/小手指公民館 ▶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(金)~

★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	▶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。
こんにちは 赤ちゃん訪問	▶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。
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」を行っています。事前に電話でご相談ください。★