



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 10月コース (予約制)	▶とき：10月4日(月)、13日(水)、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) ▶対象：平成23年1月～3月に出産予定の初産婦とパートナー ▶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、10月4日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎9月3日(金)～
両親学級 (予約制)	▶とき：9月11日(土)午前9：30～正午(開始15分前から受付) ▶対象：平成22年12月～23年3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。 ▶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 ●☎9月3日(金)～
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。
子育てサロン たんぼぼ	▶とき：9月14日(水)午前10：00～11：30 ▶対象：体重2,000g未満で生まれた保育園等に通っていないお子さんとその保護者 ▶内容：参加者どうしの交流会 ▶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》9月15日(水)午前中(グループでも参加可) 《食事》9月2日(木)午前中 《歯科》9月22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) ●☎9月1日(水)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：10月18日(月)午前10：00～11：30(開始15分前から受付) ▶対象：平成22年4月・5月生まれの乳児とその保護者 ▶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 ●☎9月3日(金)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：10月4日(月)午前10：00～11：30(開始15分前から受付) ▶対象：平成22年2月・3月生まれの乳児とその保護者 ▶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 ●☎9月3日(金)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：10月7日(木)、28日(水)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7月・8月生まれの幼児とその保護者 ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話 ▶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) ●☎9月10日(金)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：10月1日(金)、25日(水)いずれも午後0：50～1：10(受付) ▶対象：平成20年3月・4月生まれの幼児 ▶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 ●☎9月3日(金)～
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：10月27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 ▶テーマ：ヘルシーな秋の味覚弁当 ▶内容：講話「ヘルシーの味方! きのこたっぷりメニュー」、簡単な調理実習 ▶費用：500円(1組) ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎9月1日(水)～
BCG 接種	▶とき：10月28日(木)午前9：30～10：30、午後1：30～2：30(受付) ▶対象：平成22年7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	▶とき：10月12日(水)、13日(水)、14日(木)、15日(金)、18日(月)、19日(火)午後1：30～2：30(受付) ▶対象：平成21年7月から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。
成人 健康相談 (予約制)	《健康相談》▶とき：9月1日(水)、15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：9月13日(月)、27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：9月10日(金)、24日(金)いずれも午前中 ▶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 ●☎9月1日(水)～
結核検診	▶とき：9月27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。

事業名	日時・内容等
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：9月10日(金)、13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。 ●☎9月1日(水)～
血液 さらさら 教室	▶とき：9月24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) ●☎9月1日(水)～
とことろ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：10月13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：肥満予防の食事 ▶内容：講話「生活習慣改善で減量を」、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 ●☎9月1日(水)～
優しい 健康食 教室 (予約制)	▶とき：10月5日(水)、6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：肥満予防の食事 ▶内容：講話「健康を維持する食事習慣」、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 ●☎9月1日(水)～
成人 歯科健康 教室 (予約制)	▶とき：10月8日(金)午後1：30～3：30 ▶内容：講話「歯周病予防のポイント!」、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、事前に問診票を郵送します。 ●☎9月1日(水)～

★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：▶10月12日(水)並木公民館▶10月15日(金)山口公民館▶10月19日(火)柳瀬公民館▶10月26日(水)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：▶9月7日(水)、10月5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▶9月8日(水)、10月13日(水)いずれも午後1：30～3：00/山口公民館▶9月22日(水)午前9：30～正午/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：9月8日(水)、10月13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・健康ワンプoint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27日(月)午前9：30～、午前10：45～/小手指公民館▶10月8日(金)午前9：30～、午前10：45～/三ヶ島公民館 ▶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。 ●☎9月1日(水)～

★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：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。◆