



★保健センターで実施する事業 ●印…保健センターへ予約 (番号は正確に/FAX 不可)

事業名	日時・内容等
母親学級 基礎 9月コース (予約制)	▶とき：9月5日(月)・12日(月)・29日(木) (全3回) 午後1：15～4：00、29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11月～24年1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 (栄養講話を含む)、新生児の保育、もく浴実習、調理実習等 ▶定員：申し込み先着40人 ▶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12日(月)はバスタオル ●☎8月1日(月)～
母親学級 歯科 9月コース (予約制)	▶とき：9月20日(火)午後1：15～3：15 (開始15分前から受付) ▶対象：平成23年11月～24年1月に出産予定の初産婦、経産婦 (住民登録をしている方) ▶内容：歯科健診、ブラッシング指導等 ▶定員：申し込み先着40人 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、コップ、タオル ●☎8月1日(月)～
両親学級 (予約制)	▶とき：8月26日(金)午前9：30～正午 (開始15分前から受付) ▶対象：平成23年11月～24年2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) ただし、パートナーと参加できる方に限ります。▶内容：もく浴実習、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24組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎8月1日(月)～
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》8月17日(火)午前中 (グループでも参加可) 《食事》8月23日(火)午前中 《歯科》8月9日(火)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) ●☎8月1日(月)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：9月12日(月)午前10：00～11：30 (開始15分前から受付) ▶対象：平成23年3月・4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・歯科衛生士の講話等 ▶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2日(火)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：9月15日(木)午前10：00～11：30 (開始15分前から受付) ▶対象：平成23年1月・2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、試食等 ▶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2日(火)～
離乳食教室 (はくはく期) (予約制)	▶とき：9月5日(月)・26日(月)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・歯科衛生士の講話等 ▶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2日(火)～
2歳児 歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：9月8日(木)・30日(金)いずれも午後0：50～1：10 (受付) ▶対象：平成21年2月・3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、歯磨き指導、フッ化物塗布等 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎8月3日(水)～
BCG 接種	▶とき：9月29日(木)午前9：30～10：30、午後1：30～2：30 (受付) ▶対象：平成23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。
子育て サロン ちゅーりっぷ	▶とき：8月25日(木)午前10：00～11：30 ▶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・三つ子を育てている親 ▶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、おもちゃ等) ◎希望者は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：8月3日(火)、17日(火)いずれも午前中 ▶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 《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：生活習慣病の予防、バランスの良い食事等 《気になる血糖値相談》▶とき：8月8日(月)、22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：8月26日(金)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 ▶持ち物：健康手帳 (お持ちでない方には当日配布)、歯科相談は歯ブラシ ●☎8月2日(火)～
健診 結果相談 (予約制)	▶とき：9月9日(金)、9月12日(月)いずれも午前9：30～、午前10：45～ ▶対象：健診・人間ドックを受けた方で継続的に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。 ●☎8月2日(火)～
結核検診	▶とき：8月23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。40歳以上で肺がん検診を受けていない、あるいは受ける予定のない方 ◎希望者は会場へ直接お越しください。

事業名	日時・内容等
血液 さらさら 教室 (予約制)	▶とき：9月20日(火)午前9：30～正午 ▶対象：健診・人間ドックを受けた方で、継続的に治療を受けていない方 ▶内容：動脈硬化の基礎知識、動脈硬化予防のための食事や運動について学ぶ ▶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) ●☎8月1日(月)～
とことろ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：9月13日(火)午前9：30～午後0：30 ▶対象：おおむね64歳以下の方 ▶テーマ：腎臓病予防の食事 ▶内容：講話「腎臓機能低下を防ぐ食事のとり方」、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 ●☎8月1日(月)～
優しい 健康食 教室 (予約制)	▶とき：9月6日(火)、7日(水)午前9：30～午後0：30 (食事相談は午後1：00～) ▶対象：おおむね65歳以上の方 ▶テーマ：腎臓に優しい食事 ▶内容：講話「腎臓機能低下を防ぐ食事のとり方」、簡単な調理実習、個別食事相談 ▶定員：申し込み先着36人 (初めての方優先) ▶費用：500円 ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎8月1日(月)～
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：9月22日(木)午前10：00～午後0：30 (開始15分前から受付) ▶対象：1歳～18歳までのお子さんと保護者 ▶テーマ：秋のお弁当作り ▶内容：講話「脂質異常症予防の食事」、簡単な調理実習 ▶定員：申し込み先着15組 (初めての方優先) ▶費用：500円 ▶持ち物：エプロン・三角きん ◎保育があります。 ●☎8月1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1日(火)／富岡公民館 ▷9月6日(火)／旧市庁舎3階 ▷9月14日(水)／吾妻公民館 ▷9月28日(火)／新所沢東公民館 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10日(火)、9月14日(水)いずれも午後1：30～3：30／山口公民館 ▷8月17日(火)、9月21日(木)いずれも午前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。◎8月、9月に狭山ヶ丘コミュニティセンターで予定していた出張成人健康相談は、輪番休業のため実施しません。
おしゃべり 健康サロン	▶とき/ところ：8月10日(火)、9月14日(水)いずれも午前10：00～正午 (開始20分前から受付)／山口公民館 ▶内容：血圧・体脂肪測定、ストレッチ、健康ワンプォイント勉強会 ◎希望者は会場へ直接お越しください。また、体操をするので飲み物をお持ちください。
健診 結果相談 (予約制)	▶とき/ところ：▷9月26日(月)午前9：30～、午前10：45～／小手指公民館 ▶対象：健診・人間ドックを受けた方で継続的に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。 ●☎8月2日(火)～
結核検診	▶とき/ところ：8月8日(月)午前10：00～11：00、午後1：00～2：00／市役所1階市民ホール ▶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。40歳以上で肺がん検診を受けていない、あるいは受ける予定のない方 ◎希望者は会場へ直接お越しください。
献血	▶とき/ところ：8月16日(火)午前10：00～正午、午後1：00～4：00／市役所1階市民ホール ◎希望者は会場へ直接お越しください。

★訪問事業・相談業務等

担当課	内容等
母子保健課	▶新生児・妊産婦訪問：保健師・助産師が保健相談と子育て支援の情報をお伝えします。保健センターへ電話、または妊婦健診受診券に添付の出生連絡票を保健センターに郵送してください。 ▶こんにちは赤ちゃん訪問：新生児訪問等を実施したご家庭を除き、すべての生後2か月ごろの乳児を持つご家庭に、保健師・看護師が訪問し、保健相談と子育て支援情報をお伝えします。 ▶5歳児で幼稚園、保育園での健康診査を受ける機会のない方の健康や発達に関するご相談を受け付けています。
成人保健課	▶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。 ▶脳卒中などにより身体に障害をお持ちの方を対象に「リハビリ教室」「リハビリ交流会」「失語症者のつどい」を実施しています。参加を希望される方は、事前にお問い合わせください。

◎各業務の詳細は、お問い合わせください。