



けんこう

【保健センター】
〒359-0025・上安松1224-1
☎2991-1811・FAX2995-1178

★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13日(月)・20日(月)・28日(火) (全3回) / 午後1:00~4:00、28日(火)は午前9:45~午後1:00 (開始15分前から受付) ▶内容：栄養・歯科・諸制度講話、沐浴見学、妊婦体操、調理実習等 ▶対象：平成18年5月~7月に産予定の初産婦とその配偶者 ▶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13日(月)は歯ブラシと手鏡 ●☎：1月5日(木)~12日(木) |
| 両親学級 (予約制) | ▶とき：1月14日(土) / 午前9:30~正午 (開始15分前から受付) ▶内容：赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦疑似体験等実技、ビデオ鑑賞 ▶対象：平成18年2月~4月に産予定の初産婦とその配偶者。ただし、夫婦で参加できる方に限ります ▶定員：申し込み先着24組 ◎12月1日号に掲載を予定してました平成17年12月17日(土)実施分が漏れたため、再度実施することとしました。 ●☎：1月5日(木)~ |
| 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：《育児》1月18日(水)、24日(火)、2月7日(火) 《栄養》1月23日(月) 《歯科》1月30日(月) / いずれも午前中のみ ▶定員：各日申し込み先着3人 ●いずれも☎：1月5日(木)~ |
| 子育て教室 2月コース (予約制) | ▶とき：2月9日(木)・16日(木)・27日(月) (全3回) / 午前10:00~11:50 (開始15分前から受付) ▶対象：平成17年8月~9月生まれの第1子とその保護者 ▶定員：申し込み先着70組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具 ●☎：1月5日(木)~ |
| 離乳食教室 (予約制) | ▶とき：2月14日(火)、22日(水) / いずれも午前10:00~正午 (開始15分前から受付) ▶内容：中期食・後期食の進め方の講話と試食、歯磨き指導 ▶対象：平成17年6月~7月生まれの乳児の保護者 ▶定員：各日申し込み先着35人 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具 ●☎：1月5日(木)~ |
| 2歳児歯科 健康教室 (予約制) | ▶とき：2月6日(月)、27日(月) / いずれも午後0:50~1:10 (受付) ▶内容：歯科診察、栄養指導、歯磨き指導、フッ素塗布、育児相談、歯科相談、栄養相談 ▶対象：平成15年8月生まれの幼児 ▶定員：各日申し込み先着50人 ●☎：1月6日(金)~13日(金) |
| BCG接種 | ▶とき：2月2日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成17年11月生まれの乳幼児 (対象者には事前に実施日を通知します) ▶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) ◎上記対象者以外で、生後6か月未満の未接種の方でも接種できます。希望者は直接会場へ。 |
| 成人 健康相談 (予約制) | 《健康なんでも相談》 ▶とき：毎週水曜日 《歯科相談》 ▶とき：毎週火曜日 《栄養相談》 ▶とき：毎週木曜日 《糖尿病相談》 ▶とき：1月23日(月) ●いずれも☎：1月5日(木)~ |
| 健診 結果相談 (予約制) | ▶とき：1月18日(水) / 午前9:00~午後2:00 (受付時間。1時間毎の予約制) ▶内容：健診結果の見方、食事・運動等の生活習慣に関する個別相談 ▶対象：健康診査等の結果で相談を希望する方 ▶相談員：保健師・栄養士 ◎原則として相談希望日の10日前までに申し込みください。申し込みされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：1月5日(木)~ |
| 食べる 健康教室 (予約制) | ▶とき：①1月24日(火)②1月31日(火) (②は男性のみ) / いずれも午前10:00~午後1:00 ▶テーマ：①塩分控えめのおいしい食事②痛風予防の食事 ▶内容：やさしい栄養学、調理実習 ▶定員：各日申し込み先着①36人②20人 ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角さん ●☎：1月5日(木)~ |
| 血液サラ サラ教室 (予約制) | ▶とき：2月コース…2月8日(水)・15日(水)、3月コース…3月3日(金)・10日(金) (いずれも2日間コース) / 1日目…午前9:30~正午、2日目…午前9:30~午後1:00 ▶内容：高脂血症予防のための講話と勉強会、食事のとり方と試食会 ▶対象：健康診査等を受けた結果、総コレステロールや中性脂肪が気になる方 ▶講師：保健師・栄養士 ▶定員：各コース申し込み先着30人 ▶参加費：500円 ●☎：1月5日(木)~ |
| 結核健診 | ▶とき：1月17日(火) / 午前10:00~11:00、午後1:00~2:00 (受付) ▶対象：市内在住の15歳以上の方で、勤務先などで受診機会のない方 ◎希望者は直接会場へ。 |

★休日・夜間診療

| 事業名 | 日時等 |
|--------------------|--|
| 休日 歯科診療 | ▶とき：1月2日(木)、3日(火)、8日(日)、9日(祝)、15日(日)、22日(日)、29日(日)、2月5日(日) ▶ところ：保健センター内・歯科診療所あおぞら(上安松1224-1 / ☎2995-1171) ▶受付時間：午前9:00~11:30 |
| 小児科 日曜日 急患診療 | ▶とき：1月8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)、2月5日(日) ▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎2992-1151) ▶受付時間：午前10:00~11:30、午後2:00~4:30 ◎休診する場合があります。 |
| 小児 夜間診療 | ▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎2992-1151) ▶受付時間：月~土曜日…午後7:30~10:15、日曜日…午後6:00~8:45 ◎1月1日(祝)~3日(火)、9日(祝)は休診します(ほかに休診する場合があります)。 |

★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：1月12日(木)・中央公民館、17日(火)・山口公民館、19日(木)・柳瀬公民館、31日(火)・三ヶ島公民館、2月3日(金)・新所沢公民館、15日(水)・松井公民館、23日(木)・小手指公民館 / いずれも午前9:30~10:30 (受付) ▶内容：身体計測、保健師・栄養士による健康相談 ▶持ち物：母子健康手帳 ◎希望者は直接会場へ。駐車場の狭いため、車での来場はできるだけご遠慮ください。 |
| 出張成人 健康相談 | ▶とき：1月10日(火)、2月7日(火) / いずれも午後1:30~3:00 ▶ところ：狭山ヶ丘コミュニティセンター ▶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 ◎希望者は直接会場へ。 |
| 健診 結果相談 (予約制) | ▶とき・ところ：1月16日(月)・市役所2階203会議室 / 午前9:30~午後2:00 (受付時間。1時間毎の予約制) ▶内容：健診結果の見方、食事・運動等の生活習慣に関する個別相談 ▶対象：健康診査等の結果で相談を希望する方 ▶相談員：保健師・栄養士 ◎原則として相談希望日の10日前までに申し込みください。申し込みされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：1月5日(木)~ |
| おしゃべり 健康サロン 健康相談 | ▶とき・ところ：1月11日(水)、2月8日(水) / ①午前10:00~正午②午後1:30~3:30・山口公民館 ▶内容：①健康ワンポイント勉強会(1月…高齢者に多いめまい・難病について、2月…花粉症について)②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 ◎希望者は直接会場へ。 |
| 成人歯科 健康教室 (予約制) | ▶とき：1月26日(木) / 午後1:30~3:30 ▶ところ：山口公民館 ▶内容：講話「知って得する歯周病予防の話」、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。 ●☎：1月5日(木)~ |
| 結核健診 | ▶とき：1月16日(月) / 午前10:00~11:00、午後1:00~2:00 (受付) ▶ところ：市役所1階・市民ホール ▶対象：市内在住の15歳以上の方で、勤務先などで受診機会のない方 ◎希望者は直接会場へ。 |
| 全血献血 | ▶とき：2月3日(金) / 午前9:30~11:00 ▶ところ：柳瀬公民館 ◎希望者は直接会場へ。200ml・400mlの全血献血です。 |

休日急患当番医 所沢市医師会

●救急患者に限ります ●往診は原則としてしません ●電話相談は受け付けません

■当番時間：午前9時~午後5時 ■都合により診療機関が変更になる場合があります。

| 診療日 | 診療機関名 | 診療科目 | 所在地 | 電話番号 |
|--------------|-------------------|--------------------------|------------------|-----------|
| 1月1日 (祝) | 中山内科医院 | 内・呼・循・放 | 東狭山ヶ丘3-713-36 | 2926-8332 |
| | 鈴木皮膚科 | 皮 | 喜多町17-12 | 2928-1221 |
| | 横山医院 | 胃・外・整・肛・理 | 東所沢和田3-4-24 | 2944-9360 |
| 1月2日 (木) | 矢部クリニック | 眼・内 | 小手指町1-29-17 | 2924-8486 |
| | 狭山湖診療所 | 内・小 | 上山口1502-10 | 2925-3777 |
| | おおた皮膚科 | 皮 | 東所沢1-3-11・3F | 2945-5255 |
| | 横田医院 | 外・内 | 山口1395 | 2928-7117 |
| 1月3日 (火) | 所沢石川クリニック | 内・泌 | 日吉町9-22・4F | 2925-7355 |
| | 彩のクリニック | 内・呼・胃・循・小・神 内・外・整・理・放 | 小手指町4-1-1 | 2949-1118 |
| | 原眼科医院 | 眼 | 緑町4-11-8 | 2939-8321 |
| 1月8日 (日) | 関根内科クリニック | 内・循 | 御幸町6-6 | 2926-0636 |
| | 堀江医院 | 内・胃・外・皮・肛 | 小手指町3-11-16 | 2949-8811 |
| | 航空公園クリニック | 精・神・神内・心内 | 喜多町5-13・2F | 2928-6265 |
| 1月9日 (祝) | はちす診療所 | 小・内・アレ | くすのき台3-18-2・2F | 2993-0338 |
| | 松葉診療所 | 内・外・リハ | 松葉町18-10 | 2995-5131 |
| | 赤坂整形外科 | 整外・リハ・外・内 | けやき台2-29-24 | 2928-7450 |
| 1月15日 (日) | 星の宮クリニック | 内・小・胃・循 | 星の宮1-3-29 | 2921-3877 |
| | 小手指南クリニック | 内 | 小手指元町1-9-4 | 2948-1150 |
| | 所沢秋津診療所 | 内 | 上安松1-8 | 2945-8899 |
| 1月22日 (日) | 岩下悦郎消化器内科クリニック | 内・消・胃・小 | 北有楽町24-10 | 2928-3636 |
| | 吉岡クリニック | 内・循・消・呼・皮・ア レ・心内・精・神内 | 花園2-2351-18 | 2942-3116 |
| | 所沢ロイヤル病院附属平成クリニック | 精・神・神内・心内・内 | 久米532-1 | 2992-6661 |
| 1月29日 (日) | 西部クリニック | 消・内・整・皮 | 星の宮1-1-10 | 2926-5851 |
| | むくのきクリニック | 内・循 | くすのき台1-12-10・B1F | 2993-1015 |
| | 瀬戸病院附属西所沢クリニック | 内・産・婦 | 西所沢1-12-3 | 2924-3332 |
| 2月5日 (日) | けやき内科 | 内・循・消・小・皮 | 並木3-1-7-102 | 2995-2299 |
| | みずの内科クリニック | 内・消 | 中新井4-27-4 | 2942-4100 |
| | 東所沢整形外科 | 整・形・皮・アレ・リウ | 東所沢1-18-5 | 2951-5201 |
| | ながさわ内科 | 内・循 | 小手指元町2-29-21 | 2947-2001 |