



# 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 10月コース (予約制)	▶とき：10月10日(火)・16日(月)・27日(金) (全3回) / 午後1:00~4:00、27日(金)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)、新生児の保育について ▶対象：平成19年1月~3月に出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、バスタオル。10月10日(火)は歯ブラシ、手鏡、タオル ●☎：9月4日(月)~11日(月)
両親学級 (予約制)	▶とき：9月23日(祝) / 午前9:30~正午(開始15分前から受付) ▶内容：沐浴実習、夫婦でできる妊婦体操等実技、ビデオ視聴 ▶対象：平成18年11月~19年1月に出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 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具 ●☎：9月4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。
子育て教室 (予約制)	▶とき：10月18日(水) / 午前10:00~11:50 (開始15分前から受付) ▶内容：離乳食の進め方、歯の健康、保育についての講話等 ▶対象：平成18年4月~5月生まれの第1子とその保護者 ▶定員：申し込み先着40組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具 ●☎：9月4日(月)~
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《育児》9月19日(火)、26日(水)、10月4日(水)、13日(金) 《栄養》9月27日(水) 《歯科》9月8日(金) / いずれも午前中のみ ▶定員：いずれも申し込み先着3人 ●☎：9月4日(月)~
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：10月12日(木)、19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、歯科衛生士の講話 ▶対象：平成18年2月~3月生まれの乳児の保護者 ▶定員：いずれも申し込み先着35人 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具 ●☎：9月4日(月)~
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：10月13日(金) / 午前10:00~正午(開始15分前から受付) ▶内容：完了期食の進め方の講話と試食、歯科衛生士の講話と歯磨き指導 ▶対象：平成17年7月~10月生まれの乳幼児とその保護者 ▶定員：申し込み先着20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 ●☎：9月11日(月)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：10月5日(木)、30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16年4月生まれの幼児 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：9月5日(火)~12日(火)
BCG接種	▶とき：10月26日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成18年7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も接種できます。希望者は直接会場へお越しください。
ポリオ	▶とき：10月16日(月)、17日(火)、18日(水)、19日(木)、20日(金)、23日(月) / いずれも午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成17年7月~12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3か月以上90か月未満の未接種の方も接種できます。希望者は直接会場へお越しください。
成人 健康相談 (予約制)	《健康なんでも相談》 ▶とき：毎週水曜日 ▶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 ▶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 《糖尿病相談》 ▶とき：9月11日(月)、25日(月) ▶内容：糖尿病の予防・食事・運動・治療等の生活全般の相談 ▶相談員：保健師・栄養士 ●☎：9月1日(金)~
歯周病 予防教室 (予約制)	▶とき：10月18日(水) / 午後1:30~3:30 ▶内容：歯肉の健康状態チェック・効果的な歯磨き方法の実習等 ▶定員：申し込み先着30人 ◎申し込みされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：9月1日(金)~
健診 結果相談 (予約制)	▶とき：①9月28日(木) / 午後1:00~2:00 ②10月5日(水) ③10月13日(金) / ②③とも午前9:00~午後2:00 (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日前までに申し込んでください。申し込みされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：9月1日(金)~
食べる 健康教室 (予約制)	▶とき：10月17日(火) / 午前9:30~午後1:00 ▶テーマ：骨を丈夫にする食生活 ▶内容：やさしい栄養学、調理実習 ▶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 ●☎：9月1日(金)~
男性のための 食べる 健康教室 (予約制)	▶とき：9月27日(水) / 午前9:30~午後1:00 ▶テーマ：男性のための簡単に作れる高血圧予防食 ▶内容：やさしい栄養学、調理実習 ▶定員：申し込み先着20人 ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎：9月1日(金)~

### ★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6日(金)・中央公民館、10月17日(火)・山口公民館、10月20日(金)・柳瀬公民館、10月26日(木)・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お越しください。駐車場が狭いため、車での来場はできるだけ遠慮ください。
出張成人 健康相談	▶とき：①9月5日(火)、10月3日(火) ②9月13日(水)、10月11日(水) / いずれも午後1:30~3:00 ▶ところ：①狭山ヶ丘コミュニティセンター ②山口公民館 ▶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 ◎希望者は直接会場へお越しください。
おしゃべり 健康サロン 健康相談	▶とき：9月13日(水)、10月11日(水) / 午前10:00~正午 ▶ところ：山口公民館 ▶内容：血圧・体脂肪測定、健康ワンプoint勉強会(9月…貧血が気になる方の食事、10月…認知症について) ▶相談員：保健師・栄養士・歯科衛生士 ◎希望者は直接会場へお越しください。
健診 結果相談 (予約制)	▶とき・ところ：9月20日(水) / 午前9:30~午後2:00・市役所、9月29日(金) / 午後1:00~2:00・小手指公民館分館、10月3日(火) / 午前9:30~10:30・狭山ヶ丘コミュニティセンター、10月11日(水) / 午後1:00~2:00・山口公民館 (すべて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日前までに申し込んでください。申し込みされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：9月1日(金)~

### ★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日 歯科診療	▶とき：9月3日(日)、10日(日)、17日(日)、18日(祝)、23日(祝)、24日(日)、10月1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：9月3日(日)、10日(日)、17日(日)、24日(日)、10月1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~金曜日…午後7:30~10:15、土・日曜日…午後6:00~8:45 ◎9月18日(祝)、23日(祝)は休診します(ほかに休診する場合があります)。

### ★65歳以上の方の基本健康診査について

9月1日から65歳以上の方の基本健康診査が始まります。受診する前に、以下の点を確認してください。なお、健診終了日は10月31日(火)です。

- ・案内を必ず読み、基本健康診査問診票(A3版)に記入をしてください。
- ・健診票(A4版)と基本健康診査問診票を、医療機関に必ず持参してください。

### 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
9月3日 (日)	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000
	スマイル皮膚科	皮・形成外科	西所沢1-12-3・4F	2939-1213
	豊川医院	内・消・循・リウ・リハ	小手指町3-22-12	2948-1122
9月10日 (日)	太田胃腸科外科クリニック	内・消・胃・外・肛・泌	小手指町3-24-5	2948-1231
	東所沢眼科クリニック	眼	東所沢1-4-1・2F	2944-8380
9月17日 (日)	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
	うえむらクリニック	内・小・リハ・皮	御幸町5-15	2923-2921
	小手指整形外科	整・リウ・外・リハ	小手指町5-16-6	2947-3321
9月18日 (祝)	星の宮クリニック	内・小・胃・循	星の宮1-3-29	2921-3877
	所沢石川クリニック	内・泌	日吉町9-22・4F	2925-7355
	航空公園クリニック	精・神・神内・心内	喜多町5-13・2F	2928-6265
9月23日 (祝)	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
	松葉診療所	内・外・リハ	松葉町18-10	2995-5131
	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
9月24日 (日)	わかさクリニック	内・整・皮・リハ・麻・外・胃・肛	若狭4-2468-31	2949-2426
	堀江医院	内・胃・外・皮・肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	しんとこ耳鼻咽喉科医院	耳・気管	松葉町24-9・2F	2927-5770
10月1日 (日)	はらだクリニック	内・小・呼・消・胃・循・放	東所沢3-9-13	2945-8769
	ひろせクリニック	内・アレ・リウ・小・消・循	緑町2-14-7	2920-2111
	平沢記念病院	精・神内・心内	北野3-20-1	2947-2466
	所沢明生病院	内・外・呼・整・消・脳神経外	山口5095	2928-9110

◎「休日・夜間診療」および「休日急患当番医」については、当該月分とその翌月初回分の予定を掲載しています。