

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

●☎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 7月コース (予約制)	▶とき：7月9日(月)、18日(水)、27日(金) (全3日) / 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、調理実習等 ▶対象：平成19年10月~12月に産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。7月9日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：6月4日(月)~11日(月)
両親学級 (予約制)	▶とき：6月23日(土) / 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19年8月~10月に産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 ●☎：6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。
子育てサロン たんぼぼ	▶とき：6月25日(月) / 午前10:00~11:30 (開始15分前から受付) ▶内容：参加者どうしの交流会 ▶対象：体重2000グラム未満で生まれた未就園のお子さんを育てている親 ▶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) ◎希望者は直接会場へ。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》6月4日(月)、26日(水) (グループでも参加できます) 《食事》6月6日(水) 《歯科》6月5日(火) / 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) ●☎：6月1日(金)~
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：7月30日(月) / 午前10:00~11:30 (開始15分前から受付) ▶内容：離乳食初期の進め方、歯の健康についての講話 ▶対象：平成19年1月~2月生まれの乳児と保護者 ▶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 ●☎：6月4日(月)~
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：7月12日(木) / 午前10:00~11:30 (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18年4月~5月生まれの幼児と保護者 ▶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 ●☎：6月11日(月)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：7月2日(月)、17日(水) / 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17年1月生まれの幼児 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：6月5日(火)~12日(火)
BCG接種	▶とき：7月26日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成19年4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。
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：6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 ●☎：6月1日(金)~
健診 結果相談 (予約制)	▶とき：7月4日(水) / 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。 ●☎：6月6日(水)~
ところ21 栄養教室	▶とき：7月10日(火) / 午前9:30~午後1:00 ▶テーマ：児童・生徒期夏休みの食生活 ▶内容：講話「バランスの良い食事は朝食から」、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35人 ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎：6月1日(金)~
優しい 健康食教室	▶とき：7月18日(水) / 午前9:30~午後1:00 (栄養相談は午後1:00から) ▶テーマ：食物繊維を食べて便秘予防 ▶内容：食べ物が飲み込みにくいときの食事と講話 ▶対象：おおむね65歳以上の方 ▶定員：申し込み先着35人 ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎：6月1日(金)~
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：6月21日(木) / 午後1:30~3:30 ▶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。 ●☎：6月5日(火)~

★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：7月5日(木)・旧市庁舎、7月10日(火)・山口公民館、7月19日(木)・柳瀬公民館、7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・歯科衛生士による健康相談 ▶持ち物：母子健康手帳 ◎希望者は直接会場へ。
出張成人 健康相談	▶とき・ところ：6月5日(火)、7月3日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター、6月13日(水)、7月11日(水)・山口公民館 / いずれも午後1:30~3:00 ▶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 ◎希望者は直接会場へ。
おしゃべり 健康サロン	▶とき：6月13日(水)、7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、健康ワンポイント勉強会(6月…若さを保つヘルシーな朝食メニュー) ◎希望者は直接会場へ。
健診 結果相談 (予約制)	▶とき・ところ：7月11日(水) / 午後1:30~2:30・山口公民館(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。申し込みをされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：6月6日(水)~

★平成19年度基本健康診査について《今年度の年齢が64歳以下の方》

前年度に受診または今年度に申し込みをした方には、平成19年度基本健康診査の健診票を5月下旬に郵送しました。早めに受診してください。

申込方法 申し込みをしていない方は、8月中旬までに、はがきに①基本健康診査希望②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥電話番号を記入のうえ、保健センター成人保健課(〒359-0025・上安松1224-1)へ郵送 ◎健診や人間ドックを受診する機会がない方が対象です。

【本年度の基本健康診査の年齢区分と受診期間】

昭和18年4月1日以降生まれ(年齢64歳以下)の方…6月1日~8月31日
昭和18年3月31日以前生まれ(年齢65歳以上)の方…9月1日~10月31日

★休日・夜間診療

事業名	日時・内容等
休日 歯科診療	▶とき：6月3日(日)、10日(日)、17日(日)、24日(日)、7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 ◎診療日については変更になる場合があります。
小児科 日曜日 急患診療	▶とき：6月3日(日)、10日(日)、17日(日)、24日(日)、7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 ◎休診する場合があります。

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
6月3日 (日)	松葉診療所	内・外・リハ	松葉町18-10	2995-5131
	むさしクリニック 泌尿器科内科	泌・内	くすのき台 3-4-7-A101	2998-1850
	松が丘クリニック	内・外・小・胃・皮	松が丘1-52-19	2928-5666
6月10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
	木戸クリニック	泌	緑町4-15-27	2929-6502
	三浦クリニック	循・内	三ヶ島3-1394-4	2938-2887
6月17日 (日)	西部クリニック	消・内・整・皮	星の宮1-1-10	2926-5851
	かえで内科医院	内	緑町4-47-20	2939-3555
	うだがわクリニック	内・循・呼・アレ・小	北原町1415-1	2997-4880
6月24日 (日)	木澤クリニック	内・婦・小・外・アレ	松葉町24-3	2991-6767
	平成クリニック	精・神・神内・心療・内	久米532-1	2992-6661
	ながさわ内科	内・循	小手指元町2-29-21	2947-2001
7月1日 (日)	東狭山ヶ丘 辻本クリニック	脳・内・外・胃・整・肛 ・皮・泌・リハ	東狭山ヶ丘4-2696-1	2923-8661
	東所沢整形外科	整・形・皮・アレ・リウ	東所沢1-18-5	2951-5201
	デルタクリニック	内・消	くすのき台2-5-1・1F	2996-5157