



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 10月コース (予約制)	▶とき：10月1日(木)、5日(月)、15日(木)(全3回)／午後1：30～4：00、15日(木)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、調理実習等▶対象：平成22年1月～3月に出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、10月1日(木)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：9月3日(木)～
両親学級 (予約制)	▶とき：9月12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21年11月～22年1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。▶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 ●☎：9月3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15日(火)／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2,000g未満で生まれ、保育園等に通っていないお子さんとその保護者▶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16日(水)(グループでも参加可)《食事》9月18日(金)《歯科》9月24日(木)／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) ●☎：9月1日(火)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：10月19日(月)／午前10：00～11：30(開始15分前から受付)▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話▶対象：平成21年4月・5月生まれの乳児とその保護者▶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 ●☎：9月3日(木)～
離乳食教室 (もくもく期) (予約制)	▶とき：10月13日(火)／午前10：00～11：30(開始15分前から受付)▶内容：栄養士の講話、試食ほか▶対象：平成21年2月・3月生まれの乳児とその保護者▶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(木)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：10月8日(木)、22日(木)／午前10：00～11：30(開始15分前から受付)▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話▶対象：平成20年7月・8月生まれの幼児とその保護者▶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 ●☎：9月10日(木)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：10月5日(月)、26日(月)／午後0：50～1：10(受付)▶内容：歯科診察、栄養指導、歯みがき指導、フッ素塗布ほか▶対象：平成19年3月・4月生まれの幼児▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：9月4日(金)～
BCG 接種	▶とき：10月29日(木)／午前9：30～10：30、午後1：30～2：30(受付)▶対象：平成21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 接種	▶とき：10月8日(木)、9日(金)、13日(火)、14日(水)、15日(木)、16日(金)／午後1：30～2：30(受付)▶対象：平成20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。
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：10月21日(水)／午前10：00～午後0：30(開始15分前から受付)▶テーマ：鉄分たっぷりメニュー▶内容：講話「体力アップで元気いっぱい」、簡単な調理実習▶対象：1歳～18歳までのお子さんの保護者(保育あり)▶定員：申し込み先着15組▶参加費：500円(一組)▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎：9月1日(火)～
成人 健康相談 (予約制)	《健康相談》▶とき：毎週水曜日▶内容：病気の予防、療養方法、食事、運動等、健康についてのさまざまな相談▶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14日(月)、28日(月)▶内容：糖尿病の予防、食事・運動などの生活習慣の見直し等▶相談員：保健師・栄養士《リハビリ相談》▶とき：9月11日(金)、25日(金)▶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▶相談員：理学療法士 ●☎：9月2日(水)～

事業名	日時・内容等
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：9月17日(木)、10月13日(火)／午前9：30～、午前10：30～▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分)▶対象：今年度の特定健診を受けた方(生活習慣病で受診中の方を除く)▶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2日(水)～
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：10月7日(水)／午前9：30～午後0：30(食事相談は午後1：00～)▶テーマ：骨粗しょう症予防の食事▶内容：講話「カルシウムを無理なく摂取するには」、簡単な調理実習、食事相談▶対象：おおむね65歳以上の方▶定員：申し込み先着36人(初めての方を優先)▶参加費：500円▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎：9月1日(火)～
とことろ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：10月6日(火)／午前9：30～午後0：30▶テーマ：骨粗しょう症予防の食事▶内容：講話「カルシウムを無理なく摂取するには」、簡単な調理実習、栄養相談▶対象：おおむね64歳以下の方▶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(火)～
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：9月30日(水)／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、効果的な歯みがきの実習▶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2日(水)～
歯周病 予防教室 (予約制)	▶とき：10月9日(金)／午後1：30～3：30▶内容：歯肉の健康チェックと効果的な歯みがきの実習等▶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2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1日(木)・旧市庁舎、10月14日(水)・山口公民館、10月16日(金)・柳瀬公民館、10月29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1日(火)、10月6日(火)／午後1：30～3：00・狭山ヶ丘コミュニティセンター、▷9月9日(水)、10月7日(水)／午後1：30～3：00・山口公民館、▷9月16日(水)／午前10：00～11：30、午後1：00～3：00・富岡公民館▶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(富岡公民館を除く)◎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9日(水)、10月7日(水)／午前10：00～正午・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◎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29日(火)・三ヶ島公民館▷10月6日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター▷10月14日(水)・柳瀬公民館／午前9：30～、午前10：30～▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分)▶対象：今年度の特定健診を受けた方(生活習慣病で受診中の方を除く)▶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2日(水)～
血液 さらさら 教室 (予約制)	▶とき・ところ：9月25日(金)／午前9：30～正午・富岡公民館▶内容：健診等の結果、メタボリックシンドロームの疑いがあるといわれた方▶定員：申し込み先着30人▶対象：40歳～74歳の方▶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2日(水)～

★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
新生児訪問	▶対象：妊産婦、新生児、おおむね生後2か月の乳児▶内容：保健師・助産師・看護師による保健相談、子育て支援に関する情報提供等▶申し込み：妊産婦訪問および新生児訪問をご希望の方は、保健センターへお電話いただくか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」をご希望の方は、保健センターへお電話ください。
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て相談に応じています。

★「リハビリ教室」「地域リハビリ交流会」「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。★