



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

事業名	日時・内容等
母親学級 2月コース (予約制)	▶とき：2月8日(月)、15日(月)、18日(水) (全3回) 午後1:30~4:00、18日(水)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5月~7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、2月8日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：1月5日(火)~
両親学級 (予約制)	▶とき：1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22年3月~5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 ●☎：1月5日(火)~
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。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》1月8日(金)(グループでも参加可)《食事》1月19日(火)《歯科》1月20日(水)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) ●☎：1月4日(月)~
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：2月24日(水)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8月・9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 ●☎：1月5日(火)~
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：2月1日(月)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6月・7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 ●☎：1月5日(火)~
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：2月8日(月)、22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20年11月・12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 ●☎：1月12日(火)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：2月3日(水)、19日(金)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7月・8月生まれの幼児 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：1月6日(水)~
BCG 接種	▶とき：2月25日(木)午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成21年11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。
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：2月9日(火)午前10:00~午後0:30 (開始15分前から受付) ▶テーマ：家族みんなの健康食 ▶内容：講話「ポリウムたっぷりヘルシーメニュー」、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(初めての方を優先) ▶参加費：500円(1組) ▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎：1月5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、運動など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：1月18日(月)、25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：1月15日(金)、29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 ●☎：1月5日(火)~
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：1月14日(水)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。 ●☎：1月5日(火)~
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：2月3日(水)、5日(金)午前9:30~午後0:30 (食事相談は午後0:30~) ▶テーマ：脂質・糖分の控えめな食事 ▶内容：講話「中性脂肪が気になる方へ」、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 ●☎：1月5日(火)~

事業名	日時・内容等
とことろ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：2月2日(火)午前9:30~午後0:30 ▶テーマ：脂質・糖分の控えめな食事 ▶内容：講話「中性脂肪が気になる方へ」、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 ●☎：1月5日(火)~
歯周病 予防教室 (予約制)	▶とき：2月3日(水)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。 ●☎：1月5日(火)~
やさしい 血液さらさら 教室 (予約制)	▶とき：2月2日(火)午前9:30~正午 ▶対象：健診等の結果でメタボリックシンドロームの疑いがあるといわれた方(未治療の方優先) ▶内容：健診結果の基礎知識、食事・運動などの生活習慣の工夫点 ▶定員：申し込み先着30人 ▶対象：65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) ●☎：1月5日(火)~
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：1月19日(火)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。 ●☎：1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：▶2月2日(火)/新所沢公民館▶2月16日(火)/松井公民館▶2月25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・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お越しはご遠慮ください。
出張成人 健康相談	▶とき/ところ：▶1月12日(火)、2月2日(火)午後1:30~3:00 /狭山ヶ丘コミュニティセンター▶1月13日(水)、2月10日(水)午後1:30~3:00 /山口公民館▶1月27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：1月13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。2月のサロンはお休みです。
健診結果 相談 (予約制)	▶とき/ところ：▶1月12日(火)/狭山ヶ丘コミュニティセンター▶1月20日(水)/新所沢公民館▶2月3日(水)/小手指公民館▶2月9日(火)/新所沢東公民館▶2月10日(水)/山口公民館、いずれも午前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。 ●☎：1月5日(火)~
やさしい 血液さらさら 教室 (予約制)	▶とき/ところ：2月17日(水)午前9:30~正午 /三ヶ島公民館 ▶対象：健診等の結果でメタボリックシンドロームの疑いがあるといわれた方(未治療の方優先) ▶内容：健診結果の基礎知識、食事・運動などの生活習慣の工夫点 ▶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)
結核検診	▶とき/ところ：▶1月13日(水)午前10:00~11:00、午後1:00~2:00 /中央公民館(旧生涯学習センター) ▶対象：15歳以上で、勤務先等での受診機会がない方 ◎希望者は会場へ直接お越しください。

★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
新生児訪問 妊産婦訪問	▶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。★