



保健センター ☎359-0025 上安松 1224-1
☎2991-1811 ☎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 6月コース (予約制) | ▶とき：6月7日(月)、14日(月)、25日(金)(全3回)午後1:30～4:00、25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、調理実習等▶対象：平成22年9月～11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、6月7日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎5月6日(木)～ |
| 3か月児 1歳6か月児 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 ちゅーりっぷ | ▶とき：5月21日(金)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：双子・三つ子を妊娠中の方とパートナー、または保育園等に通っていない双子・三つ子を育てている親▶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》5月18日(火)(グループでも参加可)《食事》5月12日(水)《歯科》5月7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▶持ち物：母子健康手帳(歯科相談は歯ブラシ) ●☎5月6日(木)～ |
| 離乳食教室 (ごっくん期) (予約制) | ▶とき：6月28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12月・平成22年1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 ●☎5月6日(木)～ |
| 離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制) | ▶とき：6月7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10月・11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 ●☎5月6日(木)～ |
| 離乳食教室 (ばくばく期) (予約制) | ▶とき：6月17日(木)・24日(木)いずれも午前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3月・4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 ●☎5月13日(木)～ |
| 2歳児歯科 健康教室 (予約制) | ▶とき：6月16日(水)、29日(水)いずれも午後0:50～1:10(受付)▶内容：歯科診察、栄養指導、歯みがき指導、フッ化物塗布ほか▶対象：平成19年11月・12月生まれの幼児▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎5月7日(金)～ |
| BCG 接種 | ▶とき：6月24日(木)午前9:30～10:30、午後1:30～2:30(受付)▶対象：平成22年3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いたします。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：6月7日(月)、8日(火)午後1:30～2:30(受付)▶対象：生後3か月以上7歳6か月未満の未接種者▶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)◎上記対象年齢の方で、体調等が悪く受けられなかった方が対象となります。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：6月23日(水)午前10:00～午後0:30(開始15分前から受付)▶テーマ：常備薬を取り入れたお弁当▶内容：講話「脂質の適量は?/大豆食品を上手に使いましょう」、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(1組)▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎5月6日(木)～ |
| 成人 健康相談 (予約制) | 《健康相談》▶とき：5月12日(水)、19日(水)▶内容：病気の予防、療養方法、食事、運動などのさまざまな健康についての相談《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《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《気になる血糖値相談》▶とき：5月10日(月)・24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《リハビリ相談》▶とき：5月21日(金)・28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 ●☎5月6日(木)～ |
| 健診結果 相談 (予約制) | ▶とき：5月17日(月)、5月24日(月)いずれも午前9:30～、午前10:45～▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分)▶対象：特定健診を受けた方で生活習慣病の治療を受けていない方▶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。 ●☎5月6日(木)～ |
| 成人歯科 健康教室 (予約制) | ▶とき：6月17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▶参加費：無料◎申し込みされた方には、事前に問診票を送ります。 ●☎5月6日(木)～ |

| 事業名 | 日時・内容等 |
|-----------------------------------|--|
| ところ21 栄養教室 (予約制) | ▶とき：6月16日(水)午前9:30～午後0:30▶テーマ：胃腸病予防の食事▶内容：講話「おいしく消化に良いメニュー」、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▶参加費：500円▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎5月6日(木)～ |
| 優しい 健康教室 (予約制) | ▶とき：6月8日(火)、9日(水)いずれも午前9:30～午後0:30(食事相談は午後0:30～)▶テーマ：胃腸病予防の食事▶内容：講話「胃腸に優しいメニュー」、簡単な調理実習・個別食事相談▶対象：おおむね65歳以上の方▶定員：申し込み先着36人▶参加費：500円▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎5月6日(木)～ |
| はじめの1歩! 健康づくり 運動教室 (予約制) | ▶とき：5月28日(金)、6月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)、7月2日(金)(全6回)いずれも午前9:30～正午▶内容：初心者向きの簡単なストレッチや筋トレ、ウォーキング、食事についてのお話など▶対象：おおむね64歳以下の運動初心者で、医師から運動を制限されていない方。全6回参加できる方。▶定員：申し込み先着30人(初めての方を優先) ●☎5月6日(木)～ |
| 結核検診 | ▶とき：5月10日(月)、18日(火)、20日(水)いずれも午前9:30～10:30、5月13日(木)、24日(月)、27日(木)いずれも午後1:00～2:00▶対象：15歳以上で勤務先等で胸部X線検査を受ける機会のない方◎希望者は会場へ直接お越しください。 |
| 骨粗しょう症 検診 (要申込) | ▶とき：7月～10月の指定日▶内容：前腕の骨のレントゲン撮影▶対象：市内在住で平成22年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性の方(骨粗しょう症と診断された方、骨粗しょう症治療中の方を除く)▶一部負担金：500円▶申し込み方法：はがきに①骨粗しょう症検診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日⑤年齢⑥電話番号を記入のうえ、5月6日(木)～28日(金)(必着)までに保健センター成人保健課(☎359-0025上安松1224-1)へ郵送▶対象者の年齢：40歳(昭和45年4月1日～46年3月31日生)、45歳(昭和40年4月1日～41年3月31日生)、50歳(昭和35年4月1日～36年3月31日生)、55歳(昭和30年4月1日～31年3月31日生)、60歳(昭和25年4月1日～26年3月31日生)、65歳(昭和20年4月1日～21年3月31日生)、70歳(昭和15年4月1日～16年3月31日生) |

★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：▶6月1日(火)/富岡公民館▶6月8日(火)/中央公民館▶6月10日(木)/新所沢東公民館▶6月11日(金)/吾妻公民館、いずれも午前9:30～10:30(受付)▶内容：身体計測、▶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：▶5月11日(火)、6月1日(火)午後1:30～3:00/狭山ヶ丘コミュニティセンター▶5月12日(水)、6月9日(水)午後1:30～3:00/山口公民館▶5月26日(水)午前9:30～12:30/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(富岡公民館は保健師・栄養士のみ)◎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：5月12日(水)、6月9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◎希望者は直接会場へお越しください。 |
| 健康結果 相談 (予約制) | ▶とき/ところ：6月14日(月)午前9:30～、午前10:45～/三ヶ島公民館▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分)▶対象：特定健診を受けた方で、生活習慣病の治療を受けていない方▶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)▶相談員：保健師、管理栄養士◎健診の結果が出てからお申し込みください。 |

★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。 |
| こんにちは 赤ちゃん訪問 | |
| 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ご相談に応じています。 |

◆「リハビリ教室」「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。◆