

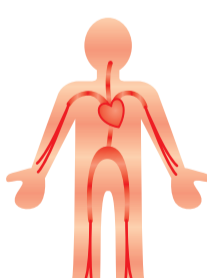


★保健センターで実施する事業 ●☎印…保健センターへ電話予約（番号は正確に／FAX 不可）

事業名	日時・内容等
母親学級基礎5月コース（予約制）	▶とき：5月9日(月)、17日(火)、27日(金)（全3回）午後1：15～4：00、27日(金)は午前9：45～午後1：00（開始15分前から受付）▶対象：平成23年8月～10月に産予定の初産婦とパートナー（住民登録をしている方）▶内容：妊娠中の保健と生活（栄養講話を含む）・新生児の保育、調理実習等▶費用：500円（調理実習材料費）▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、5月17日(火)はバスタオル ●☎4月4日(月)～
母親学級歯科5月コース（予約制）	▶とき：5月24日(火)午後1：00～3：15▶対象：平成23年8月～10月に産予定の初産婦、経産婦（住民登録をしている方）▶内容：歯科健診、ブラッシング指導等▶定員：申し込み先着40人▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、タオル ●☎4月4日(月)～
両親学級（予約制）	▶とき：4月15日(金)午前9：30～正午（開始15分前から受付）▶対象：平成23年9月～11月に産予定の初産婦とパートナー。（住民登録をしている方）ただしパートナーと参加できる方に限ります。▶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▶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 ●☎4月4日(月)～
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。
乳幼児健康相談（予約制）	▶とき：《離乳食》4月11日(月)午前中（グループでも参加可）《食事》4月19日(火)午前中《歯科》4月21日(木)午前中▶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） ●☎4月1日(金)～
離乳食教室（ごっくん期）（予約制）	▶とき：5月23日(月)午前10：00～11：30（開始15分前から受付）▶対象：平成22年11月・12月生まれの乳児とその保護者（住民登録をしている方）▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話▶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 ●☎4月6日(水)～
離乳食教室（もぐもぐ期）（予約制）	▶とき：5月18日(水)午前10：00～11：30（開始15分前から受付）▶対象：平成22年9月・10月生まれの乳児とその保護者（住民登録をしている方）▶内容：栄養士の講話、試食ほか▶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 ●☎4月6日(水)～
離乳食教室（ばくばく期）（予約制）	▶とき：5月12日(木)、30日(月)いずれも午前10：00～11：30（開始15分前から受付）▶対象：平成22年2月・3月生まれの幼児とその保護者（住民登録をしている方）▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話▶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 ●☎4月6日(水)～
2歳児歯科健康教室（予約制）	▶とき：5月9日(月)、30日(月)いずれも午後0：50～1：10（受付）▶対象：平成20年10月・11月生まれの幼児（住民登録をしている方）▶内容：歯科診察、栄養指導、歯みがき指導、フッ化物塗布ほか▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎4月5日(火)～
BCG接種	▶とき：5月26日(木)午前9：30～10：30、午後1：30～2：30（受付）▶対象：平成23年2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	▶とき：5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22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か月未満で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：5月26日(木)午前10：00～午後0：30（開始15分前から受付）▶対象：1歳～18歳までのお子さんの保護者▶テーマ：旬の野菜を使ったお弁当づくり▶内容：講話「お弁当づくりのポイント・消化酵素について」、旬な野菜を使った調理実習▶定員：申し込み先着15人（初めての方を優先）▶費用：500円▶持ち物：エプロン・三角さん◎保育あり ●☎4月1日(金)～
成人健康相談（予約制）	《健康相談》▶とき：4月6日(水)、20日(水)いずれも午前中▶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：毎週火曜日午前中▶内容：歯周病予防、入れ歯の手入れの方法等《栄養相談》▶とき：毎週木曜日午前中▶内容：生活習慣病予防、食事・栄養について等《気になる血糖値相談》▶とき：4月11日(月)、25日(月)いずれも午前中▶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：4月15日(金)、22日(金)いずれも午前中▶内容：股・ひざ関節痛予防、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 ●☎4月1日(金)～
健診結果相談（予約制）	▶とき：4月12日(火)、15日(金)いずれも午前9：30～、午前10：45～▶対象：健診・人間ドックを受けた方で継続的に治療を受けていない方▶内容：健診結果に関する個別相談（1人約60分）▶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。 ●☎4月1日(金)～

事業名	日時・内容等
血液さらさら教室（予約制）	▶とき：4月25日(月)午前9：30～正午▶対象：健診・人間ドックを受けた方で継続的に治療を受けていない方▶内容：動脈硬化とその予防のための食事や運動についての基礎知識の習得▶定員：申し込み先着30人▶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） ●☎4月1日(金)～
成人歯科検診	▶とき：6月～10月の指定日▶対象者の年齢：40歳（昭和46年4月1日～昭和47年3月31日生）、50歳（昭和36年4月1日～昭和37年3月31日生）、60歳（昭和26年4月1日～昭和27年3月31日生）、70歳（昭和16年4月1日～昭和17年3月31日生）▶内容：口腔内診査、歯科保健指導▶一部負担金：500円▶申し込み：はがきに①成人歯科検診希望②住所③氏名（フリガナ）④生年月日⑤年齢⑥電話番号を記入し、4月1日(金)～4月25日(月)までに保健センター成人保健課へ郵送（必着）または市HPから電子申請
骨粗しょう症検診	▶とき：7月～10月の指定日▶対象者の年齢：40歳（昭和46年4月1日～昭和47年3月31日生）、45歳（昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生）、50歳（昭和36年4月1日～昭和37年3月31日生）、55歳（昭和31年4月1日～昭和32年3月31日生）、60歳（昭和26年4月1日～昭和27年3月31日生）、65歳（昭和21年4月1日～昭和22年3月31日生）、70歳（昭和16年4月1日～昭和17年3月31日生）▶内容：前腕の骨のX線撮影▶一部負担金：500円▶申し込み：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電話番号を記入し、4月1日(金)～5月31日(火)までに保健センター成人保健課へ郵送（必着）または市HPから電子申請 
結核検診	▶とき：4月18日(月)午前9：30～10：30、26日(火)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。

★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：▷5月17日(火)／小手指公民館▷5月19日(木)／松井公民館▷5月24日(火)／新所沢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：▷4月5日(火)、5月10日(火)いずれも午後1：30～3：30／狭山ヶ丘コミュニティセンター▷4月13日(水)、5月11日(水)いずれも午後1：30～3：30／山口公民館▷4月20日(水)、5月18日(水)午前9：30～午後0：30／富岡公民館▶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（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：4月13日(水)、5月11日(水)いずれも午前10：00～正午（開始20分前から受付）／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	▶とき／ところ：▷4月28日(木)午前9：30～、午前10：45～／新所沢公民館▷5月11日(水)午前9：30～、午前10：45～／小手指公民館▶対象：健診・人間ドックを受けた方で継続的に治療を受けていない方▶内容：健診結果に関する個別相談（1人約60分）▶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。 ●☎4月1日(金)～ 

★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
新生児訪問	▶対象：新生児、妊産婦▶内容：保健師、助産師による保健相談、子育て支援に関する情報提供等▶申し込み：新生児訪問および妊産婦訪問をご希望の方は、保健センターへ電話または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。
妊産婦訪問	▶対象：おおむね生後2か月の乳児▶内容：保健師、看護師による保健相談、子育て支援に関する情報提供等◎新生児訪問等を実施した家庭を除き、すべての家庭を訪問します。
家庭による相談	▶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。

◆保健センターでは、「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。◆