

けんこう

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 3月コース (予約制)	▶とき：3月7日(月)、14日(月)、17日(木) (全3回) 午後1:30～4:00、17日(木)は午前9:45～午後1:00 (開始15分前から受付) ▶対象：平成23年6月～8月に出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・歯科講話を含む)・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、3月7日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎2月3日(木)～
両親学級 (予約制)	▶とき：2月26日(土)午前9:30～正午 (開始15分前から受付) ▶対象：平成23年5月～7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。(住民登録をしている方) ▶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30組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎2月3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 たんぽぽ	▶とき：2月21日(月)午前10:00～11:30 (開始15分前から受付) ▶対象：体重2,000g未満で生まれた保育園等に通っていないお子さんと保護者 ▶内容：参加者どうしの交流会 ▶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。
子育てサロン ちゅーりっぷ	▶とき：3月1日(火)午前10:00～11:30 (開始15分前から受付) ▶対象：双子・三つ子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 ▶内容：参加者どうしの交流会 ▶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》2月3日(木)午前中 (グループでも参加可) 《食事》2月14日(月)午前中 《歯科》2月4日(金)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) ●☎2月1日(火)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：3月14日(月)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・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 ●☎2月3日(木)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：3月10日(土)午前10:00～11:30 (開始15分前から受付) ▶対象：平成22年7月・8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 ●☎2月3日(木)～
離乳食教室 (はくはく期) (予約制)	▶とき：3月3日(木)午前10:00～11:30 (開始15分前から受付) ▶対象：平成21年12月・22年1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 ●☎2月10日(木)～
2歳児 歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：3月1日(火)、16日(木)いずれも午後0:50～1:10 (受付) ▶対象：平成20年8月・9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 ●☎2月4日(金)～
BCG 接種	▶とき：3月24日(木)午前9:30～10:30、午後1:30～2:30 (受付) ▶対象：平成22年12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。
成人 健康相談 (予約制)	《健康相談》▶とき：2月2日(火)、16日(木)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、バランスの良い食事等 《気になる血糖値相談》▶とき：2月14日(月)、28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：2月18日(金)、25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 ●☎2月1日(火)～
結核検診	▶とき：2月23日(木)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。

事業名	日時・内容等
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：2月14日(月)、21日(月)いずれも午前9:30～、午前10:45～ ▶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 ▶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。 ●☎2月1日(火)～
血液 さらさら 教室 (予約制)	▶とき：2月25日(金)午前9:30～正午 ▶対象：40歳～74歳で健診等の結果でメタボリックシンドロームが心配される方(未治療の方優先) ▶内容：生活習慣とメタボリックシンドロームについての基礎知識の習得とグループワーク ▶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) ●☎2月1日(火)～
ところ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：3月15日(火)午前9:30～午後0:30 ▶対象：おおむね64歳以下の方 ▶テーマ：脳卒中予防の食事 ▶内容：講話「血液さらさらメニュー」、簡単な調理実習 ▶定員：申し込み先着36人 (初めての方を優先) ▶費用：500円 ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎2月1日(火)～
優しい 健康食 教室 (予約制)	▶とき：3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～) ▶対象：おおむね65歳以上の方 ▶テーマ：脳卒中予防の食事 ▶内容：講話「食事で血液さらさらに」、簡単な調理実習、個別食事相談 ▶定員：申し込み先着36人 ▶費用：500円 ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎2月1日(火)～
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：3月11日(金)午後1:30～3:30 ▶内容：講話「歯周病予防のポイント!」、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、事前に問診票を送ります。 ●☎2月2日(水)～
歯周病 予防教室 (予約制)	▶とき：2月23日(木)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、事前に問診票を送ります。 ●☎2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：▷3月1日(火)富岡公民館 ▷3月8日(火)中央公民館 ▷3月11日(金)新所沢東公民館 ▷3月24日(木)吾妻公民館 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。駐車場の狭いため、車の来場はご遠慮ください。
健診結果 相談	▶とき/ところ：2月28日(月)午前9:30～、午前10:45～/三ヶ島公民館 ▶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 ▶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。 ●☎2月1日(火)～
出張成人 健康相談	▶とき/ところ：▷2月1日(火)、3月1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 ▷2月9日(水)、3月9日(水)いずれも午後1:30～3:30/山口公民館 ▷2月23日(木)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：2月9日(水)、3月9日(水)いずれも午前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。

★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 ▶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：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階市民課でも投かかできます。
こんにちは 赤ちゃん訪問	▶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。
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。◆