



★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
両親学級 (予約制)	▶とき：12月10日(金)午前9：30～正午(開始15分前から受付) ▶対象：平成23年3月～6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 ●☎12月3日(金)～
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：12月14日(火)午前10：00～11：30 ▶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。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》12月3日(金)午前中(グループでも参加可) 《食事》12月20日(月)午前中 《歯科》12月6日(月)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) ●☎12月1日(火)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：1月31日(月)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・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 ●☎12月3日(金)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：1月20日(木)午前10：00～11：30(開始15分前から受付) ▶対象：平成22年5月・6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 ●☎12月3日(金)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：1月27日(木)午前10：00～11：30(開始15分前から受付) ▶対象：平成21年10月・11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 ●☎12月10日(金)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：1月7日(金)、17日(月)いずれも午後0：50～1：10(受付) ▶対象：平成20年6月・7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 ●☎12月3日(金)～
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：1月26日(水)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(初めての方を優先) ▶テーマ：なつかしの洋食弁当 ▶内容：講話「カルシウムたっぷり丈夫な骨に」、簡単な調理実習 ▶費用：500円(1組) ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎12月1日(火)～
BCG 接種	▶とき：1月27日(木)午前9：30～10：30、午後1：30～2：30(受付) ▶対象：平成22年10月生まれの乳児 ▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票(会場にも用意しております) ◎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：12月1日(火)、15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、バランスの良い食事等 《気になる血糖値相談》▶とき：12月13日(月)、20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：12月10日(金)、24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 ●☎12月1日(火)～

事業名	日時・内容等
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：12月13日(月)、20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。 ●☎12月1日(火)～
血液 さらさら 教室	▶とき：12月17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) ●☎12月1日(火)～
結核検診	▶とき：12月20日(月)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。
献血	▶とき：12月1日(火)午前9：30～10：30 ◎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：▷1月11日(火)／並木公民館▷1月13日(木)／山口公民館▷1月19日(水)／柳瀬公民館▷1月28日(金)／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の来場はご遠慮ください。
結核検診	▶とき／ところ：12月15日(水)▷午前10：00～11：00／三ヶ島公民館▷午後1：00～2：00／小手指公民館 ▶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。
出張成人 健康相談	▶とき／ところ：▷12月7日(火)、1月11日(水)いずれも午後1：30～3：30／狭山ヶ丘コミュニティセンター▷12月8日(水)、1月12日(木)いずれも午後1：30～3：30／山口公民館▷12月22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：12月8日(水)、1月12日(木)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。
献 血	▶とき：12月10日(金)午前10：00～正午、午後1：00～4：00 ▶ところ：市役所1階市民ホール ◎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階市民課でも投かんできます。
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。◆