

けんこう

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

☎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 10月コース (予約制)	▶とき：10月1日(月)、15日(月)、26日(金) (全3日) / 午後1:00~4:00、26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)、新生児の保育について、調理実習等 ▶対象：平成20年1月~3月に産出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。10月1日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：9月3日(月)~10日(月)
両親学級 (予約制)	▶とき：9月15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19年11月~20年1月に産出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 ●☎：9月3日(月)~
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 たんぼぼ	▶とき：9月11日(火) / 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：体重2,000グラム未満で生まれた未就園のお子さんを育てている親 ▶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) ◎希望者は直接会場へ。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》9月5日(水)、25日(火) (グループでも参加できます) 《食事》9月28日(金) 《歯科》9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) ●☎：9月3日(月)~
離乳食教室 (3っくん期) (予約制)	▶とき：10月15日(月) / 午前10:00~11:30 (開始15分前から受付) ▶内容：離乳食初期の進め方・歯の健康についての講話 ▶対象：平成19年4月~5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 ●☎：9月3日(月)~
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：10月11日(木) / 午前10:00~11:30 (開始15分前から受付) ▶内容：完了期食の進め方の講話と試食、歯科衛生士の講話と歯みがき指導 ▶対象：平成18年7月~8月生まれの幼児とその保護者 ▶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 ●☎：9月10日(月)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：10月4日(木)・29日(月) / 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、フッ素塗布、育児相談・歯科相談・栄養相談 ▶対象：平成17年4月生まれの幼児 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：9月4日(火)~11日(火)
BCG接種	▶とき：10月25日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成19年7月生まれの乳児(対象者には事前に実施日を通知します) ▶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) ◎上記対象者以外で生後6か月未満の未接種の方も接種できます。希望者は直接会場へお越しください。
ポリオ	▶とき：10月15日(月)、16日(火)、17日(水)、18日(木)、19日(金)、22日(月) / 午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成18年7月~12月生まれの乳幼児(対象者には事前に実施日を通知します) ▶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) ◎上記対象者以外で生後3か月以上90か月未満の未接種の方も接種できます。希望者は直接会場へお越しください。
成人 健康相談 (予約制)	《健康なんでも相談》 ▶とき：毎週水曜日 ▶内容：病気の予防、療養方法、食事、運動等のさまざまな健康についての相談 ▶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：9月10日(月) ▶内容：糖尿病の予防、食事・運動・治療等の生活全般の相談 ▶相談員：保健師・栄養士 ●☎：9月3日(月)~
健診 結果相談 (予約制)	▶とき：9月14日(金)、21日(金)、10月9日(火) / いずれも午前9:00~午後2:00 (1時間ごとの予約制) ▶内容：健診結果の見方、食事・運動等生活習慣に関する個別相談 ▶対象：健康診査等の結果で相談を希望する方 ▶相談員：保健師、栄養士 ◎原則として相談希望日の10日前までに申し込んでください。申し込みされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：9月4日(火)~
ところ21 栄養教室	▶とき：10月3日(水) / 午前9:30~午後1:00 ▶テーマ：中性脂肪を下げる食事 ▶内容：高脂血症予防の講話、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 ●☎：9月3日(月)~
優しい 健康食教室	▶とき：10月17日(水) / 午前9:30~午後1:00 ▶テーマ：塩分のとり過ぎに注意 ▶内容：講話「1日塩分10グラム未満で高血圧予防」、簡単な調理実習 ▶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 ●☎：9月3日(月)~
ところ21 男性料理教室	▶とき：10月24日(水) / 午前9:30~午後1:00 ▶テーマ：ポリウムたっぷりのヘルシーメニュー ▶内容：生活習慣病予防の食事、初心者向け調理実習 ▶対象：男性 ▶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 ●☎：9月3日(月)~

★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：10月5日(金)・旧市庁舎、10月16日(火)・山口公民館、10月19日(金)・柳瀬公民館、10月25日(木)・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 ◎希望者は直接会場へお越しください。駐車場が狭いため、車での来場はできるだけご遠慮ください。
出張成人 健康相談	▶とき・ところ：9月4日(火)、10月2日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター、9月12日(水)、10月10日(水)・山口公民館 / いずれも午後1:30~3:00 ▶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 ◎希望者は直接会場へお越しください。
おしゃべり 健康サロン	▶とき：9月12日(水)、10月10日(水) / 午前10:00~正午 ▶ところ：山口公民館 ▶内容：血圧・体脂肪測定、健康ワンプポイント勉強会(9月…血糖値が気になる方へ、10月…血液サラサラ朝食メニュー) ◎希望者は直接会場へお越しください。
健診 結果相談 (予約制)	▶とき・ところ：①9月18日(火)・新所沢公民館②9月28日(金)・市役所③10月11日(木)・新所沢公民館④10月16日(火)・吾妻公民館 / ①~④午前9:30~午後2:00⑤10月2日(火) / 午前9:30~10:30・狭山ヶ丘コミュニティセンター (1時間ごとの予約制) ▶内容：健診結果の見方、食事・運動等の生活習慣に関する個別相談 ▶対象：健康診査等の結果で相談を希望する方 ▶相談員：保健師、栄養士 ◎原則として相談希望日の10日前までに申し込んでください。申し込みをされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：9月4日(火)~

★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日 歯科診療	▶とき：9月2日(日)、9日(日)、16日(日)、17日(祝)、23日(日)、24日(休)、30日(日)、10月7日(日) ▶ところ：保健センター内・歯科診療所あおぞら(上安松1224-1 / ☎2995-1171) ▶受付時間：午前9:00~11:30 ◎診療日については変更になる場合があります。
小児科 日曜日 急患診療	▶とき：9月2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(日)、30日(日)、10月7日(日) ▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎2992-1151) ▶受付時間：午前10:00~11:30、午後2:00~4:30 ◎休診する場合があります。
小児 夜間診療	▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎2992-1151) ▶受付時間：月~金曜日…午後7:30~10:15、土・日曜日…午後6:00~8:45 ◎9月17日(祝)、24日(休)は休診します(ほかに休診する場合があります)。

休日急患当番医 所沢市医師会

●救急患者に限ります ●往診は原則としてしません ●電話相談は受け付けません

■当番時間：午前9時~午後5時 ■都合により診療機関が変更になる場合があります。

診療日	診療機関名	診療科目	所在地	電話番号
9月2日 (日)	金井 医院	内・小・胃・皮	小手指町1-3-8	2925-3321
	所沢耳鼻咽喉科	耳	久米550-7	2995-5716
	木村 医院	外・内・胃・肛	北岩岡1-96	2942-5411
9月9日 (日)	青木クリニック	内・消・循	中新井2-65-1	2943-1036
	久我クリニック	耳	日吉町8-11	2923-8005
	米島 医院	内・小	山口1181-6	2922-3675
9月16日 (日)	園田 内科 医院	内・小	北秋津778-17	2992-8496
	峰の坂産婦人科	産・婦・小・麻	宮本町2-16-10	2923-4313
9月17日 (祝)	双葉クリニック	外・内・胃	けやき台1-36-7	2922-5171
	有村 医院	内・小	榎町12-21	2922-2094
	番場皮膚科 医院	皮	南住吉21-31	2923-5055
9月23日 (日)	荻野 医院	内・循・外・産婦・小・胃	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181
	新美 内科	内・小	狭山ヶ丘2-64-2	2948-5208
	前島小児科 医院	小	中新井5-11-15	2942-5381
9月24日 (休)	前田クリニック	産・婦・内・小	緑町3-14-5	2920-4920
	豊原 医院	内・神内・呼・放	東所沢1-10-11	2944-6433
	菊池がんクリニック	婦・内	荒幡111-1	2928-7311
9月30日 (日)	波多野 医院	内・小・循	小手指町1-43-5	2924-7885
	山川 医院	内・消・小・皮	小手指町1-11-6	2924-5252
	新井耳鼻咽喉科 医院	耳・気管・食道	西所沢1-6-5	2922-2440
10月7日 (日)	時松小児科	小	下富1266-16	2942-5150
	狭山湖診療所	内・小・呼・アレ	上山口1502-10	2925-3777
	所沢眼科クリニック	眼	日吉町9-3・2F	2924-1953
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121