




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

事業名	日時・内容等
両親学級 (予約制)	▶とき：3月13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22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。 ▶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 ●☎：3月3日(水)～
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：3月16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2,000g未満で生まれた保育園等に通っていないお子さんとその保護者▶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、おもちゃ等)◎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》3月3日(水)(グループでも参加可)《食事》3月29日(月)《歯科》3月10日(水)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) ●☎：3月1日(月)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：4月19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10月・11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 ●☎：3月3日(水)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：4月12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8月・9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 ●☎：3月3日(水)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：4月8日(水)、22日(木)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1月・2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 ●☎：3月10日(水)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：4月5日(月)、26日(月)午後0：50～1：10(受付)▶内容：歯科診察、栄養指導、歯みがき指導、フッ素塗布ほか▶対象：平成19年9月・10月生まれの幼児▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：3月4日(水)～
BCG 接種	▶とき：4月22日(木)午前9：30～10：30、午後1：30～2：30(受付)▶対象：平成22年1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 接種	▶とき：4月12日(月)、13日(火)、14日(水)、15日(木)、16日(金)、19日(月)午後1：30～2：30(受付)▶対象：平成21年1月～6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日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。
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：3月18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、効果的な歯みがきの実習▶定員：申し込み先着20人◎申し込まれた方には事前に問診票を郵送します。 ●☎：3月2日(火)～
成人 健康相談 (予約制)	《健康相談》▶とき：毎週水曜日▶内容：病気の予防、療養方法、食事、運動など健康についてのさまざまな相談▶相談員：保健師《歯科相談》▶とき：毎週水曜日▶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：3月8日(月)、15日(月)▶内容：糖尿病の予防、食事・運動等の生活習慣の見直しなど▶相談員：保健師・栄養士《リハビリ相談》▶とき：3月12日(金)、26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▶相談員：理学療法士 ●☎：3月1日(月)～

事業名	日時・内容等
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：3月9日(火)午前9：30～、午前10：30～▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分)▶対象：今年度の特定健診を受けた方(生活習慣病で受診中の方を除く)▶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送)◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎：3月1日(月)～
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：4月20日(火)、21日(水)午前9：30～午後0：30(食事相談は午後0：30～)▶テーマ：上手な脂肪の摂り方▶内容：講話「血管をつまらせない食事」、簡単な調理実習、食事相談▶対象：おおむね65歳以上の方▶定員：いずれも申し込み先着36人(初めての方を優先)▶参加費：500円▶持ち物：エプロン、三角さん ●☎：3月1日(月)～
とことろ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：4月28日(水)午前9：30～午後0：30▶テーマ：脂質異常症予防の食事▶内容：講話「血管をつまらせない食事」、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(初めての方を優先)▶参加費：500円▶持ち物：エプロン、三角さん ●☎：3月1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：▷3月2日(火)/富岡公民館▷3月4日(木)/並木公民館▷3月18日(木)/新所沢東公民館※▷3月25日(木)/吾妻公民館▷4月14日(水)/並木公民館▷4月16日(金)/山口公民館▷4月20日(火)/柳瀬公民館▷4月27日(火)/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での来場はご遠慮ください。※2月号で会場が新所沢公民館となっていました。正しくは新所沢東公民館です。
出張成人 健康相談	▶とき/ところ：▷3月2日(火)、4月6日(火)午後1：30～3：00/狭山ヶ丘コミュニティセンター▷3月10日(水)、4月14日(水)午後1：30～3：00/山口公民館▷3月24日(水)午前10：00～11：30、午後1：00～3：00/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：3月10日(水)、4月14日(水)午前10：00～正午/山口公民館▶内容：血圧・体脂肪測定・健康ワンプoint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 (予約制)	▶とき/ところ：▷3月10日(水)/柳瀬公民館▷3月17日(水)/富岡公民館いずれも午前9：30～、午前10：30～▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分)▶対象：今年度の特定健診を受けた方(生活習慣病で受診中の方を除く)▶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送)◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎：3月1日(月)～
全血献血	▶とき：3月30日(火)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◎200ml、400mlの全血献血です。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	▶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。
妊産婦訪問	
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」「地域リハビリ交流会」「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。★