

# 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☎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：1月26日(出)午前9時30分～正午 (開始15分前から受付) ▶対象：平成25年4月～6月に産産予定の初産婦 (住民登録をしている方) 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。▶内容：もく浴実習、パートナーとできる妊婦体操の実技、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 ●☎12月3日(月)～
4か月児・10か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査	《4か月児》保健センターで実施《10か月児》通知が届いたら事前に市内協力医療機関に予約して受診 (個別健康診査) 《1歳6か月児》保健センターで実施《3歳児》3歳3カ月時に保健センターで実施 ◎いずれも健康診査日の2週間前までに、保護者宛てに通知を郵送します。転入などで通知を受け取っていない場合は、ご連絡ください。
乳幼児健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食相談》12月12日(水)午前中 (グループでも参加可) 《かみかみ期相談》12月11日(火)午前中 (グループでも参加可) 《食事相談》12月19日(水)午前中 《歯科相談》12月21日(金)午前中▶持ち物：母子健康手帳 (かみかみ期相談、歯科相談は歯ブラシ) ●☎12月3日(月)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：1月15日(火)・28日(月)いずれも午前10時～11時30分 (開始15分前から受付) ▶対象：平成24年7月・8月生まれの乳児とその親 (住民登録をしている方) ▶内容：栄養士の講話、試食など▶定員：いずれも申し込み先着30組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、お手ふき、スプーン ●☎12月5日(水)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：1月10日(木)午前10時～11時45分 (開始15分前から受付) ▶対象：平成24年5月・6月生まれの乳児とその親 (住民登録をしている方) ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話、試食など▶定員：申し込み先着35組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、お手ふき、スプーン ●☎12月5日(水)～
離乳食教室 (ぱくぱく期) (予約制)	▶とき：1月23日(水)午前10時～11時45分 (開始15分前から受付) ▶対象：平成23年10月・11月生まれの幼児とその親 (住民登録をしている方) ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話、試食など▶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、飲み物 (さ湯または麦茶)、歯ブラシ ●☎12月5日(水)～
2歳児 歯科健康教室 (予約制)	▶とき：1月10日(木)・21日(月)いずれも午後0時50分～1時10分 (受付) ▶対象：平成22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、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談など▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎12月3日(月)～
BCG	▶とき：1月31日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分 (受付) ▶対象：平成24年10月生まれの乳児▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票 (会場にも用意してあります) ◎対象者には事前に通知します。また、上記対象者以外で生後6カ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5日(水)・19日(水)いずれも午前中▶内容：生活習慣病の予防や健診結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩みなど《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など《栄養相談》▶とき：毎週木曜日午前中▶内容：生活習慣病の予防、バランスの良い食事など《気になる血糖値相談》▶とき：12月10日(月)午前中▶内容：血糖値が高めの方の食事・運動習慣の見直しなど《リハビリ相談》▶とき：12月14日(金)午前中▶内容：関節・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリなど ◎いずれも事前の申し込みが必要です。
ファミリー食育教室 (予約制)	▶とき：1月24日(木)午前10時～午後0時30分▶対象：1歳から18歳までのお子さんの親▶テーマ：簡単にできる朝食とおやつ▶内容：講話「旬の食材の栄養と調理法」と簡単な調理実習▶定員：申し込み先着15人 (初めての方を優先) ▶費用：500円 (調理実習材料費) ▶持ち物：エプロン・三角きん・お手ふき ◎保育 (1歳以上) があります。 ●☎12月3日(月)～

事業名	日時・内容等
ところ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：1月22日(火)午前9時30分～午後0時30分▶対象：64歳以下の方▶テーマ：肝臓病予防の食事▶内容：講話「肝臓に優しい食事」、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 (調理実習材料費)▶持ち物：エプロン・三角きん・お手ふき ●☎12月3日(月)～
優しい健康食教室 (予約制)	▶とき：《男性対象》1月16日(水)午前9時30分～午後0時30分 《女性対象》1月17日(木)午前9時30分～午後0時30分▶対象：65歳以上の方▶テーマ：肝臓病予防の食事▶内容：講話「肝臓に優しい食事」、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 (調理実習材料費)▶持ち物：エプロン・三角きん・お手ふき ●☎12月3日(月)～
結核検診	▶とき：12月20日(木)午後1時～2時 (受付)▶対象：15歳以上で勤務先などで胸部X線検査を受ける機会のない方 (住民登録をしている方)▶費用：無料 ◎希望者は会場へ直接お越しください。

★市役所・まちづくりセンター等で実施する事業

事業名	日時・内容等
乳幼児健康相談	▶とき/ところ：▷1月17日(木) / 小手指公民館分館▷1月31日(木) / 柳瀬まちづくりセンター / いずれも午前9時30分～10時30分 (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：▷12月4日(火)午後1時30分～3時 (受付) / 狭山ヶ丘コミュニティセンター▷12月12日(水)午後1時30分～3時 (受付) / 山口まちづくりセンター▷12月19日(水)午前9時30分～正午 (受付) / 富岡まちづくりセンター▶内容：保健師、栄養士による個別相談 (食事や運動の方法、検査値の見方など)、血圧・体脂肪測定 ◎希望者は会場へ直接お越しください。1月の出張成人健康相談はお休みです。
おしゃべり健康サロン	▶とき/ところ：12月12日(水)、1月9日(水)いずれも午前10時～正午 / 山口まちづくりセンター▶内容：血圧・体脂肪測定、ストレッチ、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。
結核検診	▶とき/ところ：▷12月19日(水)午前10時～11時 (受付) / 三ヶ島まちづくりセンター▷12月19日(水)午後1時～2時 (受付) / 小手指まちづくりセンター▶内容：15歳以上で勤務先などで胸部X線検査を受ける機会のない方 (住民登録をしている方)▶費用：無料 ◎希望者は会場へ直接お越しください。
献血	▶とき/ところ：12月26日(水)午前10時～11時45分、午後1時～4時 (受付) / 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。

★訪問事業・相談業務等

担当課	内容等
母子保健課	▶新生児・妊産婦訪問：保健師、助産師が保健相談と子育て支援の情報をお伝えします。保健センターへ電話、または妊婦健診受診券に添付の出生連絡票を保健センターに郵送してください。 ▶こんにちは赤ちゃん訪問：新生児訪問などを実施したご家庭を除き、全ての生後2カ月ごろの乳児を持つご家庭に、保健師、看護師が訪問し、保健相談と子育て支援情報をお伝えします。 ▶5歳児で幼稚園、保育園での健康診査を受ける機会のない方の健康や発達に関する相談を受け付けています。
成人保健課	▶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、リハビリ方法などについて、保健師、理学療法士、栄養士、歯科衛生士などが訪問し、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」を実施しています。参加を希望される方は、事前にお問い合わせください。

◎各業務の詳細はお問い合わせください。