

けんこう

◎ファックスでのお問い合わせは☎2995-1178へ

保健センター
〒359-0025 上安松 1224-1
午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝休日、年末年始は休み)



健康管理課の事業

☎2991-1811

BCG

内 7月25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 平成25年2月生まれの乳児持 母子健康手帳、体温計、予診票 (会場にも用意してあります) **留意事項**▶対象者には事前に通知▶対象者以外でも1歳に至るまでの間で未接種の方は接種可 (標準的な接種期間は生後5カ月に達した時から8カ月に達するまで)▶会場へ直接お越しください。



結核検診 (無料)

内 7月18日(木)午後1時20分～2時 対 15歳以上で胸部X線検査を受ける機会のない方、40歳以上で肺がん検診を受けていない、または受ける予定のない方◎希望者は会場へ直接お越しください。

◆こころの健康支援室からのお知らせ◆

路線バス運賃の割引

今年度より、県内の路線バスについて、精神障害者保健福祉手帳 (写真貼付のもの) をお持ちの方は、県内の路線バスを割引運賃で乗車できます。詳細は、各バス会社にお問い合わせください。

現在写真を貼付していない精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、次の要件を満たす写真をお持ちいただければ再交付ができます。

写真の要件 最近1年以内に撮影、縦4cm×横3cm、脱帽、上半身

☎こころの健康支援室 ☎2991-1812

Monthly トコロんが行く②

暖かい陽気とともに、トコロんが外へ出る機会も増えてきました。街角でトコロんを見かけて、いい写真が撮れたら、ぜひ送ってください。

4月28日 ☀ byトコロん

今日は市民体育館に所沢市観光大使の埼玉ブロンコスを応援しに行ってきたよ。この日は「みんなが選ぶベストプレーヤー賞」の表彰式もあって盛り上がったんだ。副賞にはボクのぬいぐるみが贈られたんだぜ、へへん! ハーフタイムには客席を回って、ブースターのみんなど触れ合ってきたよ。



◆トコロん・よいトコ出没情報◆

- ▶ 歯と口の健康習慣行事 / 保健センター
6月9日(日)午前10時～午後1時45分
- ▶ 東日本大震災チャリティーイベント「ツナゲル所沢⇄東日本」 / 新所沢パルコ1階ガレリア
6月16日(日)午前10時～午後5時
- ▶ ふらっとまつり / 男女共同参画推進センターふらっと
6月22日(土)午前11時30分～
- ▶ 和ヶ原商店街商業祭「100円商店街」 / 和ヶ原商店街 (三ヶ島)
6月22日(土)午前10時～午後4時 (雨天順延)

天候その他諸事情により出没できない場合があります。会えなかったらゴメンね。



☎企画総務課 ☎2998-9046

ファミリー食育教室 (予約制)

内 7月11日(木)午前10時～午後0時30分 対 1歳から18歳までのお子さんの親 **テーマ**簡単にできる夏バテ予防の食事とおやつ **内容**講話「暑い夏に必要な水分補給」、調理実習 **定**申し込み先着15人 (初めての方を優先) **費**1組500円 (材料費) **持**エプロン、三角きん、お手ふき **申**6月3日(月)から電話◎保育あり(1歳以上)

両親学級

内 6月15日(土)午前9時30分～正午 対 初産婦とパートナー (両親そろって参加できる方) **内**沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など **定**申し込み先着24組 **持**母子健康手帳、バスタオル

優しい健康食教室 (予約制)

◆ **男性対象**
内 7月3日(水)午前9時30分～午後0時30分

◆ **女性対象**
内 7月2日(火)午前9時30分～午後0時30分

共通事項 対 65歳以上の方 **テーマ**糖尿病予防の食事 **内容**講話「血糖値をあげにくい食事」、調理実習 **定**申し込み先着36人 (初めての方を優先) **費**500円 (材料費) **持**エプロン、三角きん、お手ふき **申**6月3日(月)から電話

成人健康相談 (予約制)

◆ **健康相談**
内 6月5日(水)・19日(水)午前中 **内**生活習慣病の予防や健康診断結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩み

◆ **歯科相談**
内 毎週火曜日午前中 **内**歯周病予防、入れ歯の手入れの方法

◆ **栄養相談**
内 毎週木曜日午前中 **内**生活習慣病の予防、バランスの良い食事

◆ **気になる血糖値相談**
内 6月10日(月)・24日(月)いずれも午前中 **内**血糖値が高めの方の食事、運動習慣の見直し

◆ **リハビリ相談**
内 6月14日(金)・28日(金)いずれも午前中 **内**膝・股関節・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリ

共通事項 **申**開催日までに電話



ところ21栄養教室 (予約制)

内 7月10日(水)午前9時30分～午後0時30分 対 64歳以下の方 **テーマ**糖尿病予防の食事 **内容**講話「糖尿病を予防する食事」、調理実習 **定**申し込み先着36人 (初めての方を優先) **費**500円 (材料費) **持**エプロン、三角きん、お手ふき **申**6月3日(月)から電話

出張乳幼児健康相談

身体計測、健康相談です。母子健康手帳を持参の上、会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。

- ◆ **柳瀬まちづくりセンター**
内 6月6日(木)午前9時30分～10時30分 (受付)
- ◆ **旧庁舎3階**
内 6月12日(水)午前9時30分～10時30分 (受付)

出張成人健康相談

食事や運動の方法、検査値の見方、血圧・体脂肪測定です。会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。

- ◆ **富岡まちづくりセンター**
内 6月19日(水)午前9時30分～正午 (受付)
- ◆ **狭山ヶ丘コミュニティセンター**
内 7月2日(火)午後1時30分～3時 (受付)
- ◆ **山口まちづくりセンター**
内 7月10日(水)午後1時30分～3時 (受付)

健康づくり支援課の事業

☎2991-1813

母親学級 (予約制)

◆ **中期**
内 7月4日(木)午後1時15分～4時 対 平成25年11月～12月に産出予定の妊婦 **内**マタニティライフ、赤ちゃんのお世話体験 **定**申し込み先着40人 **持**母子健康手帳

◆ **栄養**
内 7月9日(火)午前9時30分～午後1時 対 平成25年11月～12月に産出予定の妊婦 **内**妊娠中の食生活、調理実習 **定**申し込み先着40人 **持**母子健康手帳、エプロン、三角きん、ふきん **費**500円 (調理実習材料費)

◆ **歯科**
内 7月9日(火)午後1時15分～3時15分 対 平成25年11月～12月に産出予定の妊婦 **内**お母さんのお口の健康、歯科健診 **定**申し込み先着40人 **持**母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル

◆ **後期**
内 7月24日(水)午前9時30分～11時30分 対 平成25年9月1日～11月6日に産出予定の妊婦 **内**マタニティライフ、お母さんと赤ちゃんが利用できるサービス、お母さんと赤ちゃんのお口の健康 **定**申し込み先着40人 **持**母子健康手帳

共通事項▶中期・栄養・歯科・後期の継続受講を勧めます▶上の子を連れての受講はご遠慮ください。 **申**6月4日(火)から電話

乳幼児健康相談 (予約制)

◆ **離乳食相談**
内 6月10日(月)午前中 **持**母子健康手帳

◆ **食事相談**
内 6月25日(火)午前中 **持**母子健康手帳

◆ **かみかみ期相談**
内 6月18日(火)午前中 **持**母子健康手帳、歯ブラシ

◆ **歯科相談**
内 6月24日(月)午前中 **持**母子健康手帳、歯ブラシ

共通事項 **申**開催日までに電話

離乳食教室 (予約制)

◆ **ごっくん期**
内 7月12日(金)・24日(水)いずれも午前10時～11時15分 対 平成25年1月～2月生まれの乳児とその親 **内**栄養士の講話、試食 **定**申し込み先着30組 **持**母子健康手帳、バスタオル、お手ふき、スプーン

◆ **もぐもぐ期**
内 7月16日(火)午前10時～11時30分 対 平成24年11月～12月生まれの乳児とその親 **内**栄養士・歯科衛生士の講話、試食 **定**申し込み先着35組 **持**母子健康手帳、バスタオル、お手ふき、スプーン

◆ **ぱくぱく期**
内 7月17日(水)午前10時～11時30分 対 平成24年4月～5月生まれの幼児とその親 **内**栄養士・歯科衛生士の講話、試食 **定**申し込み先着30組 **持**母子健康手帳、お手ふき、飲み物 (さ湯または麦茶)、歯ブラシ

共通事項 **申**6月10日(月)から電話

2歳児歯科健康教室 (予約制)

内 7月8日(月)・23日(火)いずれも午後0時50分～1時10分 (受付) 対 平成22年12月～23年1月生まれの幼児 **内**歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 **定**いずれも申し込み先着50人 **申**6月5日(水)から電話

乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月児・3歳児)
健康診査日の2週間前までに、対象児の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連絡してください。詳細は健康カレンダーをご覧ください。