

翌月1か月分の事業・休日急患当番医等を掲載しています。

3月のけんこう

【保健センター】
〒359-0025・上安松1224-1
☎2991-1811・FAX2995-1178

★保健センターで実施する事業

●☎印…2月3日(休)から(一部を除く)保健センターへ電話予約(FAX不可)

事業名	日時・内容等
3か月1歳6か月3歳児健康診査	▶健康診査日2週間前までに対象児の世帯主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。
2歳児歯科健康教室(予約制)	▶とき：3月10日(木)、22日(火)／いずれも午後0：50～1：10(受付) ▶内容：歯科診察、歯磨き指導、フッ素塗布、歯科相談、育児相談、栄養相談▶対象：平成14年9月生まれの幼児▶定員：各日申し込み先着50人 ●☎：2月4日(金)～10日(木)
乳幼児健康相談(予約制)	▶とき：《育児》2月22日(火)、3月2日(水)《栄養》2月23日(水)《歯科》2月16日(水)／いずれも午前中のみ▶定員：各日申し込み先着3人 ●いずれも☎
母親学級3月コース(予約制)	▶とき：3月7日(月)・15日(火)・24日(木)(全3回)／午後1：00～4：00、24日(木)は午前9：45～午後1：00(開始15分前から受付)▶対象：平成17年6月～8月に第1子出産予定の妊婦とその配偶者▶費用：500円(調理実習材料費)▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具。3月7日(月)は歯ブラシと手鏡 ●☎：2月3日(木)～10日(木)
両親学級(予約制)	▶とき：2月16日(水)／午前9：30～正午(開始15分前から受付)▶内容：赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦疑似体験等実技、ビデオ鑑賞▶対象：平成17年4月～6月に第1子出産予定の妊婦とその配偶者。ただし、夫婦で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 ●☎
離乳食教室(予約制)	▶とき：3月2日(水)、17日(木)／いずれも午前10：00～正午(開始15分前から受付)▶内容：中期食・後期食の進め方の講話と試食、歯磨き指導▶対象：平成16年7月～8月生まれの乳児の保護者▶定員：各日申し込み先着35人▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具 ●☎
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：2月28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 ●いずれも☎
食べる健康教室(予約制)	▶とき：《気になる血糖値》2月25日(金)《高脂血症を予防する食事》3月8日(火)／いずれも午前10：00～午後1：00▶内容：やさしい栄養学と調理実習▶定員：各日申し込み先着36人▶参加費：500円▶持ち物：エプロン、三角きん、健診結果 ●いずれも☎
高脂血症予防教室(予約制)	▶とき：2月24日(木)／午前9：30～正午・3月3日(木)／午前9：30～午後1：00(2日間コース)▶内容：高脂血症予防のための講話と勉強会、食事のとり方と試食会▶講師：保健師・栄養士▶対象：健康診査等の結果で、総コレステロールや中性脂肪値が高く、総合判定が要指導の方▶定員：申し込み先着20人◎両日とも参加できる方に限ります。▶参加費：500円 ●☎
歯周病予防教室(予約制)	▶とき：3月4日(金)／午後1：30～3：30▶内容：歯肉の健康状態チェック、効果的な歯磨き方法の実習等▶定員：申し込み先着30人◎申し込みされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎
ツベルクリン反応検査・BCG接種	▶とき：《ツベルクリン注射》3月1日(火)《BCG接種》3月3日(木)／いずれも午後1：00～2：30(受付)▶対象：平成16年11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4歳未満の未接種の方も接種できますので、ツベルクリン注射実施日に直接会場へお越しください。
郷土料理普及講習会(予約制)	▶とき：2月23日(水)／午前10：00～午後1：00▶内容：調理実習(手打ちうどん)▶講師：所沢市食生活改善推進員▶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 ●☎

★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
新生児・妊産婦訪問	▶訪問希望の方は、母子健康手帳に付いている出生連絡票を保健センターへ郵送、または電話連絡してください。必要に応じて保健師または助産師が訪問します。

★市役所・公民館等で実施する事業

事業名	日時・内容等
出張成人健康相談	▶とき：3月1日(火)／午後1：30～3：00▶ところ：狭山ヶ丘コミュニティセンター▶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。
おしゃべり健康サロン健康相談	▶とき・ところ：2月9日(水)、3月9日(水)／①午前10：00～正午②午後1：30～3：30・山口公民館▶内容：①健康ワンポイント勉強会(2月…おいしく食べられるお口のケア/3月…心の不安、生活のしかた)②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・体脂肪測定等▶相談員：保健師・栄養士・歯科衛生士◎希望者は直接会場へ。
ミニ食べる健康教室(予約制)	▶とき：3月2日(水)／午前10：00～午後1：00▶ところ：柳瀬公民館▶テーマ：野菜たっぷりの汁物▶内容：やさしい栄養学と調理実習▶定員：申し込み先着20人▶参加費：500円▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎
乳幼児健康相談	▶とき・ところ：3月1日(火)・富岡公民館、3日(木)・並木公民館、11日(金)・新所沢東公民館、25日(金)・吾妻公民館／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。駐車場の狭いため、車での来場はできるだけご遠慮ください。

★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日歯科診療	▶とき：3月6日(日)、13日(日)、20日(祝)、21日(休)、27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
小児科日曜日急患診療	▶とき：3月6日(日)、13日(日)、20日(祝)、27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7：00～10：45、土・日曜日…午後6：00～9：45◎3月21日(休)は休診します(ほかに休診する場合あり)。

◎小児診療の対象は内科的急性疾患で、外科・眼科等は対象外です。

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
3月6日(日)	島内科医院	内・胃	北中3-60-9	2926-0080
	すえのぶ皮膚科形成外科	皮・外・形・泌	日吉町11-17・2F	2922-3724
	北所沢病院	内・呼・消・循・神内・理・放・皮	下富1270-9	2943-3611
3月13日(日)	横山医院	胃・外・整・肛・理	東所沢和田3-4-24	2944-9360
	小手指整形外科	整・外・理	北野840-2	2947-3321
	吉川外科胃腸科医院	胃・外・整	泉町914-17	2923-5670
3月20日(祝)	所沢メディカルクリニック	内・循・小	中富南2-21-7	2943-1581
	青木耳鼻咽喉科気管食道科医院	耳鼻咽喉・気管食道	東所沢1-10-13	2945-4321
	関根内科クリニック	内・循	御幸町6-6	2926-0636
3月21日(休)	石塚クリニック	内・胃・外・理	上新井110-2	2925-9955
	田中皮膚科クリニック	皮	狭山ヶ丘2-1-7・2F	2947-2923
	所沢腎クリニック	内・泌	下安松1564-1	2945-6600
3月27日(日)	柳内医院	内・小・理・放・胃・循・呼	元町21-7	2922-2005
	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘1-2994-5	2947-4382
	所沢中央病院	内・整形外科	北秋津753-2	2994-1265

保健センター職員を装う不審な電話にご注意を!

最近、事業所等に保健センターの職員を装い、「健康増進法が施行され、健康診断の補助金は割り引きが受けられるので、独身男性の人数と氏名・住所を教えてください」という不審な電話が発生しています。保健センターでは、そのようなことは行っていませんのでご注意ください。なお、不審な場合は、お問い合わせください。

市民健康づくり講演会「免疫力アップは笑いかから」

とき 3月13日(日)午後3時～5時
ところ 保健センター
テーマ 笑って長生き!
講師 日本笑い学会副会長・幹夫さん(医師)

定員 申し込み先着180人
◎手話通訳が付きます。
申し込み・問い合わせ 2月3日(木)から保健センター成人保健課(☎2999-1181)へ
電話申し込み 2月9日(木)～11日(土)へ

臨時職員(保健師または看護師)を募集します

募集人員 若干名
勤務内容 健康相談・機能訓練
・訪問等の成人保健業務
・応募資格 保健師または看護師の資格を有する65歳までの方
勤務時間 午前9時～午後4時
応募先・問い合わせ 2月10日(木)までに保健センター成人保健課(☎2999-1181)へ
直接応募 FAX 2999-1178