

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 12月コース (予約制)	▶とき：12月3日(月)、10日(月)、14日(金) (全3日) / 午後1:00~4:00、14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3月~5月に産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。12月3日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：11月5日(月)~12日(月)
両親学級 (予約制)	▶とき：11月14日(水) / 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20年1月~3月に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 ●☎：11月5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 ちゅーりっぷ	▶とき：11月16日(金) / 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：ふたご・みつごを妊娠中の方とパートナー、または未就学のふたご・みつごを育てている親 ▶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お越しください。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》11月14日(水)、28日(水)、12月3日(月) (グループでも参加できます) 《食事》11月19日(月) 《歯科》11月6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) ●☎：11月1日(水)~
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：12月13日(木) / 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6月~7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 ●☎：11月5日(月)~
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：12月6日(水) / 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9月~10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 ●☎：11月12日(月)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：12月10日(月)・17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6月生まれの幼児 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：11月6日(水)~13日(水)
BCG接種	▶とき：12月20日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成19年9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：12月13日(木)、14日(金) / 午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：生後3か月以上7歳6か月未満の未接種者 ▶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) ◎上記対象年齢の方で、体調が悪く受けそびれてしまっている方が対象となりますので、実施日に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：11月12日(月)、26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 《リハビリ相談》 ▶とき：11月9日(金)、30日(金) ▶内容：膝・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 ●☎：11月1日(水)~
健診 結果相談 (予約制)	▶とき：12月17日(月) / 午前9:00~10:00 (1時間毎の予約制) ▶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。 ●☎：11月7日(水)~
血液サラ サラ教室 高脂血症編 (予約制)	▶とき：12月5日(水)、12日(水) (2日間コース) / 1日目…午前9:30~正午、2日目…午前9:30~午後1:00 ▶内容：高脂血症を予防するための学習会、基礎知識・食事・運動について ▶対象：おおむね65歳未満で健康診査等の結果、総コレステロールや中性脂肪が高めと言われた方 ▶講師：保健師・栄養士 ▶定員：申し込み先着30人 ▶参加費：500円 ●☎：11月7日(水)~
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：11月21日(水) / 午前9:30~午後1:00 ▶テーマ：糖尿病予防は健康食から ▶内容：講話「糖尿病予防の食事」、簡単な調理実習、栄養相談 ▶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 ●☎：11月1日(水)~
ところ21 男性料理教室 (予約制)	▶とき：12月19日(水) / 午前9:30~午後1:00 ▶テーマ：減塩食で高血圧予防 ▶内容：講話「高血圧予防の食事」、生活習慣病予防の食事、初心者向き調理実習 ▶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 ●☎：11月1日(水)~

★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：12月6日(水)・富岡公民館、12月11日(火)・並木公民館、12月12日(水)・新所沢東公民館、12月20日(水)・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・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：11月6日(水)、12月4日(水)・狭山ヶ丘コミュニティセンター、11月14日(水)、12月12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：11月14日(水)、12月12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、健康ワンプイント勉強会(11月…歯みがき大作戦~効果的な歯みがき方法を習いませんか、12月…基本健康診査の結果から) ◎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：①11月13日(水)・吾妻公民館②11月29日(木)・市役所③12月4日(水)・狭山ヶ丘コミュニティセンター④12月7日(金)・新所沢公民館⑤12月13日(木)・市役所⑥⑦⑧午前9:30~10:30⑨11月14日(水) / 午後1:30~2:30・山口公民館(いずれも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。 ●☎：11月1日(水)~

★休日・夜間診療

事業名	日時・内容等
休日 歯科診療	▶とき：11月3日(祝)、4日(日)、11日(日)、18日(日)、23日(祝)、25日(日)、12月2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：11月4日(日)、11日(日)、18日(日)、25日(日)、12月2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 (土・日曜日 ・祝日)	▶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・祝日…午後6:00~8:45 ◎11月23日(祝)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
11月3日 (祝)	横田 医院	外・内	山口1395	2928-7117
	細川耳鼻咽喉科医院	耳・皮	緑町2-22-8	2939-4005
	小手指 医院	外・内・整・リハ	北野新町1-9-7	2949-3118
11月4日 (日)	山口 医院	内・外・小	花園2-2344-26	2943-3273
	猪俣眼科 医院	眼	小手指町3-31-13	2948-7671
11月11日 (日)	吉川 病院	循・外・内・消・呼・整・形・美容・皮・リハ	若狭3-2570-2	2949-5181
	鈴木内科 医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
11月18日 (日)	町田整形外科 医院	整・外	松葉町4-22	2992-5873
	くさかり小児科	小	東所沢1-3-13東所沢セントラルハイイツ1F	2945-0205
11月23日 (祝)	村田 医院	内・小	上安松538-7	2997-5051
	田川小児科 医院	小	小手指町1-28-1	2924-2306
	所沢武蔵野クリニック	精・神・心内	くすのき台1-2-1 エーワンビル3F	2994-5813
11月25日 (日)	所沢石川クリニック	内・泌	日吉町9-22いせきビル4F	2925-7355
	高橋耳鼻咽喉科 医院	耳	緑町3-29-15	2939-9108
12月2日 (日)	所沢リハビリテーション病院	内・リハ	中富1016	2943-1771
	柳内 医院	内・小・理・放・胃・循・呼	元町21-7	2922-2005
	雨宮 医院	耳鼻咽喉	上新井869-3	2925-5370
12月2日 (日)	島内 医院	内・胃	北中3-60-9	2926-0080
	所沢メディカルクリニック	内・循・小	中富南2-21-7	2943-1581
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	所沢第一 病院	内・外・整・皮・婦	下安松1559-1	2944-5800