

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 6月コース (予約制)	▶とき：6月9日(月)、18日(水)、26日(木)(全3回) / 午後1:00~4:00、26日(木)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、調理実習等 ▶対象：平成20年9月~11月に産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、6月9日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：5月7日(水)~
両親学級 (予約制)	▶とき：5月16日(金) / 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7月~9月に産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 ●☎：5月7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：5月20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：ふたご・みつごを妊娠中の方とパートナー、または未就園のふたご・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》5月1日(木)、14日(水)(グループでも参加できます)《食事》5月7日(水)《歯科》5月23日(金) / 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)
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：6月19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12月~20年1月生まれの乳児と保護者 ▶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 ●☎：5月7日(水)~
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：6月13日(金) / 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19年3月~4月生まれの幼児と保護者 ▶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 ●☎：5月14日(水)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：6月16日(月)、30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11月~12月生まれの幼児 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：5月8日(水)~
BCG接種	▶とき：6月26日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30(受付) ▶対象：平成20年3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。希望者は直接会場へお越しください。
ポリオ	▶とき：6月2日(月)、3日(火) / いずれも午後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、体調等が悪く受けることができなかった方が対象となりますので、直接会場へお越しください。
ファミリー 食育教室	▶とき：6月18日(水) / 午前10:00~午後1:00(開始15分前から受付) ▶テーマ：取り分けメニュー離乳食 ▶内容：お子さん対象の食育、講話「大人の食事から乳幼児まで喜ばれる食事作り」、簡単な調理実習 ▶対象：乳幼児のお子さんをお持ちの保護者の方(保育あり) ▶定員：申し込み先着15組 ▶参加費：500円(1組) ▶持ち物：エプロン、三角さん
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：5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：5月16日(金)、30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
ところ21 栄養教室	▶とき：6月24日(火) / 午前9:30~午後1:00 ▶テーマ：高血圧を防ぐ ▶内容：講話「塩分は1日10g未満にする食事」、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 ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角さん ●☎：5月2日(金)~
ところ21 男性料理教室	▶とき：6月10日(火) / 午前9:30~午後1:00 ▶テーマ：高脂血症予防の食事 ▶内容：講話「脂質の代謝について」、美味しい味噌汁の作り方、初心者向け調理実習 ▶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、三角さん ●☎：5月2日(金)~
優しい 健康食教室	▶とき：6月4日(水) / 午前9:30~午後1:00(栄養相談は午後1:00から) ▶テーマ：便秘解消の食事 ▶内容：講話「腸の動きを元気にする食べ物」、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：先着36人 ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角さん ●☎：5月2日(金)~
歯周病 予防教室 (予約制)	▶とき：5月20日(火) / 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 ◎申し込みをされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：5月2日(金)~
結核検診	▶とき：5月12日(月)、15日(木) / いずれも午前9:30~11:00(受付) ▶対象：市内在住の15歳以上の方で、勤務先等で受診機会のない方 ◎希望者は直接会場へお越しください。

★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：6月3日(火)・富岡公民館、6月12日(木)・並木公民館、6月17日(火)・新所沢東公民館、6月27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・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。駐車場の狭いため、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：①5月13日(火)、6月3日(火)②5月14日(水)、6月11日(水)、③5月29日(木)、6月25日(水) / ①②午後1:30~3:00、③午前10:00~11:30、午後1:00~3:00 ▶ところ：①狭山ヶ丘コミュニティセンター②山口公民館③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：①②保健師・栄養士・歯科衛生士③保健師・栄養士 ◎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：5月14日(水)、6月11日(水) / いずれも午前10:00~正午 ▶ところ：山口公民館 ▶内容：血圧・体脂肪測定、健康ワンポイント勉強会 ◎希望者は直接会場へお越しください。
結核検診	▶とき：6月2日(月) / 午前10:00~11:00、午後1:00~2:00 ▶ところ：市役所1階市民ホール ▶対象：市内在住の15歳以上の方で、勤務先等で受診機会のない方 ◎希望者は直接会場へお越しください。

★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日緊急 歯科診療	▶とき：5月3日(祝)、4日(祝)、5日(祝)、6日(休)、11日(日)、18日(日)、25日(日)、6月1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：5月4日(祝)、11日(日)、18日(日)、25日(日)、6月1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・祝休日)	▶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・祝休日…午後6:00~8:45 ◎休診する場合があります。

★骨粗しょう症検診について

7月~10月の指定日に、前腕の骨のレントゲン撮影を行います。市内在住で平成20年度に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性の方(骨粗しょう症と診断された方、骨粗しょう症治療中の方を除く)が対象となります。

申し込み方法 はがきに①骨粗しょう症検診希望②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(年齢)⑤電話番号を記入の上、5月7日(水)から30日(金)までに保健センター成人保健課(〒359-0025・上安松1224-1)へ郵送してください。なお、一部負担金は500円です。

■対象者の生年月日：

40歳(昭和43年4月1日~44年3月31日)、45歳(昭和38年4月1日~39年3月31日)、50歳(昭和33年4月1日~34年3月31日)、55歳(昭和28年4月1日~29年3月31日)、60歳(昭和23年4月1日~24年3月31日)、65歳(昭和18年4月1日~19年3月31日)、70歳(昭和13年4月1日~14年3月31日)

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
5月3日 (祝)	東狭山ヶ丘 辻本クリニック	脳・内・外・胃・整・肛 ・皮・泌・リハ	東狭山ヶ丘4-2696-1	2923-8661
	前島小児科医院	小	中新井5-11-15	2942-5381
	所沢内科クリニック	胃・内	東町22-3	2922-2210
5月4日 (祝)	山川医院	内・消・小・皮	小手指町1-11-6	2924-5252
	高橋眼科医院	眼	西所沢1-19-16	2922-5776
	額賀胃腸科内科クリニック	胃・循・内	久米2196-5	2925-1585
5月5日 (祝)	むさしクリニック	泌・内	北秋津855-1	2998-1850
	泌尿器科内科			
	前田クリニック	産・婦・内・小	緑町3-14-5	2920-4920
5月6日 (休)	金井医院	内・小・胃・皮	小手指町1-3-8	2925-3321
	伊藤内科	内・循	東住吉2-4	2922-2915
	時松小児科	小	下富1266-16	2942-5150
5月11日 (日)	波多野医院	内・小・循	小手指町1-43-5	2924-7885
	豊原医院	内・神内・呼・放	東所沢1-10-11	2944-6433
	新井耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉・気管・食道	西所沢1-6-5	2922-2440
5月18日 (日)	所沢ロイヤル病院	内・リハ	北野3-1-11	2949-3385
	有村医院	内・小	榎町12-21	2922-2094
	番場皮膚科医院	皮	南住吉21-31	2923-5055
5月25日 (日)	木村医院	外・内・胃腸・肛	北岩岡1-96	2942-5411
	狭山湖診療所	内・呼・アレ・小	上山口1502-10	2925-3777
	町田整形外科医院	整・外	松葉町4-22	2992-5873
6月1日 (日)	瀬戸病院	内・小・産・婦	金山町8-6	2922-0221
	所沢第一病院	内・外・整・皮・婦	下安松1559-1	2944-5800
	矢部クリニック	眼・内	小手指町1-29-17	2924-8486
	酒田内科クリニック	内・小・皮・消・神・放 ・理	こぶし町1-17-101	2993-5866