



# 健康こう

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 9月コース (予約制)	▶とき：9月6日(月)、13日(月)、16日(木) (全3回) 午後1:30～4:00、16日(木)は午前9:45～午後1:00 (開始15分前から受付) ▶対象：平成22年11月～23年1月に出産予定の初産婦とパートナー ▶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 ▶費用：500円(調理実習材料費) ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、9月6日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎8月2日(月)～
両親学級 (予約制)	▶とき：8月27日(金)午前9:30～正午(開始15分前から受付) ▶対象：平成22年11月～23年2月に出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。 ▶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 ▶定員：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 ●☎8月3日(火)～
3か月児 1歳6か月児 3歳児 健康診査	▶健康診査日の2週間前までに、対象児の保護者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：8月31日(火)午前10:00～11:30(開始15分前から受付) ▶対象：双子・三つ子を妊娠中の方とパートナー、または保育園等に通っていない双子・三つ子を育てている親 ▶内容：参加者どうしの交流会 ▶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) ◎希望者は会場へ直接お越しください。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》8月16日(月)午前中(グループでも参加可) 《食事》8月23日(月)午前中 《歯科》8月9日(月)午前中 ▶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) ●☎8月2日(月)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：9月13日(月)午前10:00～11:30(開始15分前から受付) ▶対象：平成22年3月・4月生まれの乳児とその保護者 ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話 ▶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 ●☎8月3日(火)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：9月21日(火)午前10:00～11:30(開始15分前から受付) ▶対象：平成22年1月・2月生まれの乳児とその保護者 ▶内容：栄養士の講話、試食ほか ▶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、スプーン ●☎8月3日(火)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：9月30日(木)午前10:00～11:30(開始15分前から受付) ▶対象：平成21年6月・7月生まれの幼児とその保護者 ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話 ▶定員：いずれも申し込み先着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 ●☎8月10日(火)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：9月15日(水)、27日(月)いずれも午後0:50～1:10(受付) ▶対象：平成20年2月・3月生まれの幼児 ▶内容：歯科診察、栄養指導、歯みがき指導、フッ化物塗布ほか ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎8月4日(水)～
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：9月29日(水)午前10:00～午後0:30(開始15分前から受付) ▶対象：1歳～18歳までのお子さんの保護者 ▶テーマ：冷めてもおいしいピラフ弁当 ▶内容：講話「ビタミンAたっぷりの緑黄食野菜をおいしくとりましょう」、簡単な調理実習 ▶費用：500円(1組) ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎8月2日(月)～
BCG 接種	▶とき：9月30日(木)午前9:30～10:30、午後1:30～2:30(受付) ▶対象：平成22年6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。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：8月4日(水)、18日(水)いずれも午前中 ▶内容：病気の予防、療養方法、食事、運動などのさまざまな健康についての相談 《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等 《栄養相談》▶とき：毎週木曜日午前中 ▶内容：生活習慣病予防、バランスの良い食事等 《気になる血糖値相談》▶とき：8月9日(月)、23日(月)いずれも午前中 ▶内容：糖尿病の予防、食事・運動などの生活習慣の見直し等 《リハビリ相談》▶とき：8月27日(金)午前中 ▶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 ●☎8月2日(月)～
結核検診	▶とき：8月27日(金)午後1:00～2:00 ▶対象：15歳以上で勤務先等で胸部X線検査を受ける機会のない方 ◎希望者は会場へ直接お越しください。

事業名	日時・内容等
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：8月23日(月)、9月10日(金)いずれも午前9:30～、午前10:45～ ▶対象：特定健診を受けた方で生活習慣病の治療を受けていない方 ▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分) ▶相談員：保健師、管理栄養士 ▶持ち物：健診結果票、健康手帳(お持ちでない方には当日配布) ◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎8月2日(月)～
とことろ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：9月14日(火)午前9:30～午後0:30 ▶対象：おおむね64歳以下の方 ▶テーマ：貧血予防の食事 ▶内容：講話「放っておかない貧血対策」、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 ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎8月2日(月)～
優しい 健康食 教室 (予約制)	▶とき：9月7日(火)、8日(水)いずれも午前9:30～午後0:30(食事相談は午後0:30～) ▶対象：おおむね65歳以上の方 ▶テーマ：貧血予防の食事 ▶内容：講話「しっかり食べて貧血予防」、簡単な調理実習、個別食事相談 ▶定員：申し込み先着36人 ▶費用：500円 ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎8月2日(月)～
初心者 男性 料理教室 (予約6回 コース)	▶とき：9月28日(火)、10月19日(火)、11月16日(火)、12月14日(火)、平成23年1月18日(火)、2月15日(火)午前9:30～午後0:30 ▶内容：講話「調理の基本・健康食の作り方」、初心者向けの調理実習 ▶定員：申し込み先着24人(調理が初めての男性) ▶費用：500円 ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎8月2日(月)～

★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：▷9月2日(木)/富岡公民館▷9月3日(金)/中央公民館▷9月7日(火)/新所沢東公民館▷9月24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 ◎希望者は会場へ直接お越しください。駐車場が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：▷8月3日(火)、9月7日(火)いずれも午後1:30～3:00/狭山ヶ丘コミュニティセンター▷8月11日(水)、9月8日(水)いずれも午後1:30～3:00/山口公民館▷8月25日(水)午前9:30～正午/富岡公民館 ▶内容：個別相談(食事や運動の方法・検査値の見方・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(富岡公民館は保健師・栄養士のみ) ◎希望者は会場へ直接お越しください。
おしゃべり 健康サロン	▶とき/ところ：8月11日(水)、9月8日(水)いずれも午前10:00～正午/山口公民館 ▶内容：血圧・体脂肪測定・健康ワンプォイント勉強会 ◎希望者は会場へ直接お越しください。
健診 結果相談 (予約制)	▶とき/ところ：9月27日(月)午前9:30～、午前10:45～/小手指公民館 ▶対象：特定健診を受けた方で生活習慣病の治療を受けていない方 ▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分) ▶相談員：保健師、管理栄養士 ▶持ち物：健診結果票、健康手帳(お持ちでない方には当日配布) ◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎8月2日(月)～
結核検診	▶とき/ところ：8月9日(月)午前10:00～11:00、午後1:00～2:00/市役所1階市民ホール ▶対象：15歳以上で勤務先等で胸部X線検査を受ける機会のない方 ◎希望者は会場へ直接お越しください。
献血	▶とき：8月16日(月)/午前10:00～正午、午後1:00～4:00 ▶ところ：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。

★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
新生児訪問 妊産婦訪問	▶対象：妊産婦、新生児 ▶内容：保健師、助産師による保健相談、子育て支援に関する情報提供等 ▶申し込み：妊産婦訪問および新生児訪問をご希望の方は、保健センターへ電話または母子健康手帳に添付の「出生連絡票」を保健センターへ郵送してください。市役所1階市民課でも投かんできます。
こんにちは 赤ちゃん訪問	▶対象：おおむね生後2か月の乳児 ▶内容：保健師、看護師による保健相談、子育て支援に関する情報提供等 ◎新生児訪問等を実施した家庭を除き、すべての家庭を訪問します。
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、リハビリ方法等について、保健師・理学療法士・栄養士・歯科衛生士等が家庭を訪問しご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」を行っています。事前に電話でご相談ください。◆