



10月9日(土)は市民総合体育館へGO!!

市民健康フェスティバル

10月9日(土) 9時30分から市民総合体育館で市制施行50周年記念事業の市民健康フェスティバルを開催します。当日は、多くの団体が参加して体力測定、講演会、健康に関する相談やパネル展示など健康づくりに役立つ盛りだくさんの内容で皆さんをお待ちしています。「自分の健康は自分で守る」を合言葉に、ふだんから適度な運動、十分な休養、バランスのとれた食生活に心掛けるとともに、フェスティバルに参加して、みんなで楽しみながら健康について考えてみませんか。
問合せ健康推進課へ ☎2956 8050



武蔵野の雑木林を歩きませんか すこやかウォーキング

市民総合体育館を出発し、智光山公園周辺を歩く約40分間のコースです。健康づくりの一環として、皆さんお誘い合わせでご参加ください。



出発時間10時と13時30分(小雨決行) 持参品歩きやすい服装、靴、タオル、雨具など 申込み出発時間の15分前から市民総合体育館噴水前で受け付け 問合せ健康推進課へ ☎2956 8050

輪嶋先生と一緒に体を動かそう! すこやか体操とミニ講演会

元NHKラジオ体操指導者でおなじみの武蔵野短期大学教授・輪嶋直幸先生をお迎えし、健康をテーマにした「ミニ講演会」と狭山市オリジナル「すこやか体操」の実演と指導を行います。お気軽にご参加ください。時間11時と14時から(各回1時間程度) 持参品運動できる服装、上履き 申込み開始時間の15分前から市民総合体育館アリーナで受け付け 問合せ健康推進課へ ☎2956 8050



あなたの体力年齢は何歳? 体力測定会

体力診断や運動能力テスト、スポーツコンサルタントによるカウンセリングを行います。あなたの体力年齢は何歳くらいでしょうか。お気軽にご参加ください。

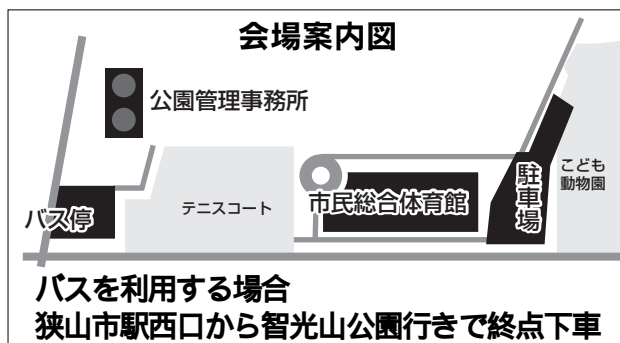


時間10時~11時30分と13時~14時30分 会場市民総合体育館 対象県内在住の20歳以上の方 定員各100名 持参品運動できる服装、上履き 申込み市民総合体育館アリーナで受け付け 問合せ体育課へ内線5711

各種健康づくりコーナー(時間は9時30分~16時)

コーナー名	内 容	参加団体
血液型判定	血液型の判定(先着200名) 基本健康診査、肺検診は実施しません	狭山市医師会
歯科相談	歯科相談、むし歯菌を顕微鏡で観察 フッ素塗布は実施しません	狭山市歯科医師会、歯科衛生士会、市歯科衛生士
薬事相談	高齢者の薬の安全な服用法、薬事相談、薬物乱用防止ビデオ	狭山市薬剤師会
体の痛み相談	腰、ひざ、肩などの痛みの相談、けがの応急措置、腰痛体操指導ほか	狭山市接骨師会
健康づくり推進	会の活動紹介、ふりかけ配布(先着50世帯)	健康づくり推進協議会
国保・年金	パネル展示	保険年金課
防災・救急	応急処置ほか	消防署
児童館	バンダ着ぐるみと写真撮影、スライム、輪投げほか(無料)、缶バッチ(100円)	児童館
健康相談	乳幼児の身長・体重計測、育児・栄養相談、成人の健康と食事相談ほか	市保健師、市管理栄養士
健康標語	健康標語の展示	

上履きを忘れずにお持ちください



健康カレンダー10月

●乳幼児健康診査

対象	健診日	持参品
4か月児 平成16年5月21日 ～6月12日生まれ	12日(火)	母子健康手帳、健康診査票
1歳6か月児 平成15年3月11日 ～4月2日生まれ 平成15年4月3日 ～4月25日生まれ	6日(水)	母子健康手帳、健康診査票、歯ブラシ
	29日(金)	
3歳児 平成13年6月11日 ～7月3日生まれ 平成13年7月4日 ～7月26日生まれ	8日(金)	母子健康手帳、健康診査票、歯ブラシ、採尿、目と耳の検査結果
	27日(水)	

いずれも13時～14時に受け付け。対象者には1か月前に健診票を郵送します。ほかの機関で健診を受けた方は、保健センターにご連絡ください

●乳幼児健康相談・身体計測

日時8日(金) 9時～10時 対象▶相談...就学前の乳幼児▶身体計測のみの方...平成15年11月、平成16年1・3・5・7・9月生まれ 持参品母子健康手帳

●ツベルクリンと判定・BCG(会場は保健センター)

対象	ツベルクリン 接種日・受付時間	判定・BCG 接種日・受付時間	持参品
平成16年 5月生まれ	19日(火)、 10時～11時	21日(木)、 10時～11時	母子健康手帳、 予防接種予診票
平成16年 6月生まれ		21日(木)、 13時～14時	

生後3～48か月の間に1回受けてください。ツベルクリン反応検査で陰性の方は、BCG接種になります。狭山市以外で接種した方、任意で接種した方は、予防接種歴をご連絡ください。対象者以外で未接種の方は、保健センターに申し込んでください(電話も可、先着順)

●ポリオ(会場は保健センター)

日時	対象	持参品
13日(水)	平成15年4月生まれ 平成15年5月生まれ 平成15年6月生まれ	母子健康手帳、 予防接種予診票
14日(木)		
15日(金)		

3～90か月未満で接種し、6週間以上の間隔で2回服用してください。対象者以外で未接種の方は、保健センターに申し込んでください(電話も可、先着順)

●休日・夜間の急患

医療機関名	診療科目	所在地・電話番号
狭山厚生病院	小児科、内科、皮膚科 午前中は一般診療	中央1 24 10 ☎2957 9111
入間川病院	内科、外科、脳外科、 小児科、整形外科	祇園17 2 ☎2958 6111
狭山中央病院	内科、外科、脳外科、 整形外科	富士見2 19 35 ☎2959 7111
至聖病院	内科、外科、整形外科	下奥富1221 ☎2952 1000
狭山病院	内科、外科、小児科、 循環器科	鷲ノ木1 33 ☎2953 6611

いずれも急患のみ。日程により担当医が変わりますので受診前にお問い合わせください

10月の「ワイワイ広場」 みんな遊びに来てね!!

10月からは会場が変更になる所があります。
開催日・会場▶5日(火)...三ツ木公園▶7日(木)...水押第2児童公園▶12日(火)...堀兼神社堀向農村公園▶14日(木)...智光山公園緑の相談所前の芝生広場▶19日(火)...下奥富河川敷公園▶21日(木)...水富公民館▶26日(火)...広瀬東2丁目公園
時間はいずれも10時30分～11時30分、雨天の場合でも三ツ木公園、水押第2児童公園、広瀬東2丁目公園は自治会館、水富公民館は館内で行います
問合せ乳幼児情報センターへ☎2958 1155

●肺検診

日時	対象	内容
1日(金) 4日(月) 5日(火) 13時～15時	昭和15年4月1日以 降に生まれ16歳以 上で他で検診を受 ける機会のない方	胸部レントゲン、喀痰 検査(30歳以上で、6か 月以内に血痰があつた か喫煙指数600以上)

●大腸がん検診容器配布

申込日時1日(金) 4日(月) 5日(火) 13時～16時 配布場所保健センター 対象昭和15年4月1日～50年3月31日生まれの方 費用700円 4月から、がん検診の受診料の一部を自己負担していただいています

●〇 157に関する相談

狭山保健所☎2954 6212か保健センターへ☎2959 5811

●休日診療急患センター

診療科目内科、外科、小児科、歯科 診療日3・10・11・17・24・31日、9時～12時と13時～17時(歯科は15時まで) 所在地狭山台3 24 電話番号☎2958 8771

●小児科救急医療病院の群輪番制病院

曜日	時間	医療機関名	所在地・電話番号
日曜日	8時～18時	狭山病院	鷲ノ木1 33 ☎2953 6611
	18時～翌8時	埼玉医科大学 附属病院	毛呂山町毛呂本郷38 ☎049 276 1465
月曜日	18時～翌8時	狭山病院	鷲ノ木1 33 ☎2953 6611
火曜日	18時～翌8時	入間川病院	祇園17 2 ☎2958 6111
水曜日			
木曜日	18時～翌8時	国立西埼玉 中央病院	所沢市若狭2 1671 ☎2948 1111
金曜日	18時～翌8時	狭山病院	鷲ノ木1 33 ☎2953 6611
土曜日	18時～翌8時	埼玉医科大学 附属病院	毛呂山町毛呂本郷38 ☎049 276 1465

日曜日以外で当番日が祝日・年末年始の場合、その曜日の夜を担当する病院が昼間の診療も行います