

健康福祉



新井俊雄さん(水野在住・66歳)

将棋、社交ダンス、カラオケ、卓球...これからハーモニカにも挑戦したいと思っています。たくさんのお楽しみで毎日が充実しているので、心も身体も元気です！



●寒い冬だから、あつたかくして出かけなきゃね！(北入曾・藤田まどかちゃん・1歳7か月)



●いっぱい食べてぐんぐん大きくなるぞ~！(入間川・佐野夏生くん・1歳9か月)

元気な登山っ子 登場!!

3歳未満の市内在住のお子さんの写真を掲載します。縦位置で撮ったサービス版の写真の裏面に、お子さんの氏名(ふりがな)、生年月日を記入し、別紙に保護者の氏名、住所、電話番号、写真に関するコメント(20字程度)を書いて、裏表紙記載の広報課まで封書でお送りください。写真を多数お寄せいただいた場合は、抽選で掲載します。なお、お寄せいただいた写真は返却しませんので、ご了承ください。 問合せ広報課へ内線7162

**シルバーエイジの
水中運動教室**

水中ウォーキングを中心とした運動などで、水に親しみながら体力づくりをします。ただし、水泳の練習ではありませんのでご注意ください。

日時5月13日、7月29日の毎週金曜日(全12回)、9時30分~11時 場所サンパーク奥富

対象65歳以上の過去に受講し



すこやか
おとな



●おなか空いたよ~！大好きなおかゆをたくさん食べるよ(入間川・松田大輝くん6か月)



●初めての雪遊び。とっても楽しくてハイポーズ!!(柏原・樫智希くん・2歳10か月)

たことがない方で足腰が弱っている方、骨や関節に病気がある方、運動する機会がない方など、医師から運動を止められている方は不可) 定員20名(多数は抽選) 費用500円(保険料、施設使用料は別途) 持参品水着、水泳帽、タオル、運動できる服装、上履き 申込み3月31日(木)までに保健センターへお電話2959 5811

楽しくやせる教室

肥満は、生活習慣病を引き起こす原因の一つです。食事など上手な健康管理法を身に

つけて楽しくやせましょう。

日時4月14・28日、5月12・26日、6月10日・22日、9月28日の水・木・金曜日、9時~13時(全7回) 内容調理実習、血液検査、ストレッチ体操、グループワークなど 対象60歳未満でBMI(体格指数、体重(kg)を身長(m)×身長(m)で割った数値)が25以上で全日程出席できる方 定員25名 費用1千500円(調理実習費、ほかに血液検査費500円が3回分必要) 申込み3月17日(木)~30日(水)に保健センターへお電話2959 5811

4月の「ワイワイ広場」 みんな遊びに来てね!!



ぽかぽかと温かな陽気になって、お出かけしやすくなる季節。春のやさしい風と一緒にみんな楽しく遊びましょう!

開催日・会場▶5日(火)...三ツ木公園▶6日(水)...智光山公園内緑の相談所前芝生広場▶12日(火)...上奥富運動公園▶13日(水)...下広瀬子ども広場▶19日(火)...水押第2児童公園▶20日(水)...堀向農村公園▶26日(火)...8号公園(上広瀬調整区域内) 時間はいずれも10時30分~11時30分、堀向農村公園・下奥富河川敷公園・智光山公園は雨天中止。そのほかの会場は公民館内か自治会館内で行います

問合せ乳幼児情報センターへお電話2958 1155

健康カレンダー4月

●乳幼児健康診査

対象	健診日
4か月児	平成16年11月21日～12月12日生まれ 12日(火)
1歳6か月児	平成15年9月11日～10月3日生まれ 8日(金)
	平成15年10月4日～10月26日生まれ 27日(水)
3歳児	平成13年12月11日～平成14年1月1日生まれ 6日(水)
	平成14年1月2日～1月23日生まれ 25日(月)

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12日(火) 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16年5・7・9・11月、平成17年1・3月生まれ 持参品母子健康手帳

●離乳食講習会・試食と相談

日	時	対象
12日(火)	9時30分～11時	4～12か月児(離乳食初期～後期)
	13時45分～15時	4～5か月児(離乳食初期)

申し込み不要。何回でも参加できます

●マタニティスクール(全4回)

日	時	対象	定員	費用
18日(月) 20・21日(水・木) 22日(金)	9時～12時 10時～12時	平成17年6月18日～10月3日に出産予定の初妊婦	36名	350円(調理実習費)

申し込みが必要、電話も可。父親の参加も歓迎

●育児学級(全2回)

日	時	対象	定員
21日(木) 26日(火)	9時～12時 10時～11時30分	平成16年8月27日～11月21日生まれの第1子	25組

申し込みが必要。電話も可

●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・17・24・29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 ☎2958 8771

●救急指定病院(休日・夜間の急患診療機関)一覧

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

●BCG(会場は保健センター)

接種日・受付時間	対象	持参品
5日(火) 10時～11時	平成16年12月生まれ	母子健康手帳、 予防接種予診票

生後6か月になるまでに1回接種。当日、都合の悪い方は、早めに保健センターへご相談ください。生後6か月を過ぎると集団接種(無料)が受けられません

●成人検(健)診の申し込み

平成17年度から成人検(健)診の申し込み方法が変わります。受診を希望する場合は、前年度に受診した方も含めて申し込みが必要です。

保健センターで受診直接窓口か専用電話(祝日を除く月～金曜日の9時～16時)へ☎2959 1311

実施月	実施日			申込期間
	基本健康診査	胃がん検診	乳がん・子宮がん検診	
6月	1・2日(水・木) 24日(金) 27日(月)～30日(木)	2・3日と23・24日(木・金) 27日(月)～30日(木)	6日(月)～10日(金)	4月28日(木)まで
7月	1日(金) 4日(月) 19・20日(火・水) 22日(金) 25日(月)～28日(木)	20・21日(水・木) 25日(月)～28日(木)	7・8日(木・金) 11日(月)～14日(木)	4月1日(金) } 5月31日(火)

- ①大腸がん検診・肺検診は基本健康診査の実施日に受け付け。受付時間▶大腸がん検診...13時～16時▶肺検診...13時～15時
- ②受診は年度内に各検(健)診1回のみ。4月実施分は申し込みを終了。上記以外の日程は、すこやかさやま健康カレンダーか市の公式ホームページをご覧ください

市内指定医療機関で受診直接窓口か検診名、住所、氏名、電話番号、生年月日、性別をはがきかFAXで保健センターへ(11月末日まで随時受け付け)

●小児科救急医療病院群の輪番制病院

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	国立病院機構 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