

# 保 健 案 内

保健センター  
 長野 2-3-17  
 TEL : 553-0053  
 FAX : 555-2551

## 子どもの健康

### 乳幼児健診

**名 称** 4カ月児健診、1歳6カ月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診  
**そ の 他** 転入されたお父さんで、前住所地で受診していない方は保健センターへご連絡ください。

### BCG予防接種

①**受付日時** 1月23日(月)午後1時30分～2時20分  
**対 象** 平成23年10月1日～15日生まれのお子さん  
 ②**受付日時** 2月9日(木)午後1時30分～2時20分  
**対 象** 平成23年10月16日～31日生まれのお子さん  
 ①②とも対象児以外でまだ受けていないお子さん(6カ月未満)は、この機会に受けてください。

### ポリオ予防接種

**受付日時** 1月30日(月)、2月6日(月)午後1時30分～2時20分  
**対 象** 平成23年4月・5月・6月生まれのお子さん  
 ※対象児以外で、まだ受けていないお子さん(7歳6カ月未満)は、この機会に受けてください。なお、ワクチンの準備などがありますので、事前にご連絡ください。

### 乳幼児相談 (要申し込み)

**受付日時** 2月7日(火)午前9時30分～11時30分  
**対 象** 小学校入学前のお子さん

### 離乳食教室 (初期) (要申し込み)

**受付日時** 2月7日(火)午前10時15分～10時30分  
**対 象** 平成23年8月15日～9月14日生まれのお父さんがいる方

※いずれも場所は保健センター

## おとなの健康

### こころの相談 (要申し込み)

**日 時** 1月18日(水)  
 ※時間は申し込みの際にお知らせします  
**対 象** いつも不安、夜眠れない、生活のリズムが乱れている、自分の性格や人間関係に悩んでいる、飲酒量が多くやめられないなど、こころに悩みのある方  
**そ の 他** 随時、電話での相談もお受けします。

### 健康相談 (申し込み不要) ※お待ちいただくことがあります

**日 時** 2月10日(金)午前10時～11時  
**対 象** 健康に関する相談をしたい方

### 糖尿病健康相談 (要申し込み)

**日 時** 2月10日(金)午前10時～11時  
**対 象** 糖尿病について心配のある方

### 禁煙教室 (要申し込み)

**日 時** 2月10日(金)午前10時～11時  
**対 象** たばこをやめたい方

※いずれも場所は保健センター



## 休日急患診療



期 日	医療機関名	期 日	医療機関名
1月15日(日)	行田中央総合病院	2月 5日(日)	行田中央総合病院
1月22日(日)	壮幸会行田総合病院	2月11日(土)	壮幸会行田総合病院
1月29日(日)	行田中央総合病院	2月12日(日)	壮幸会行田総合病院

- ・診療科目……内科、小児科、外科
- ・診療時間……午前10時～午後5時
- \*医療機関が変更されることがありますので、事前に問い合わせください。
- ・行田中央総合病院 ☎553-2000
- ・壮幸会行田総合病院 ☎552-1111
- ◇夜間などの急病やけがで受診できる医療機関を知りたいとき
- ・行田市消防署 ☎550-2123
- ・埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199
- ◇埼玉県小児救急電話相談「#8000」
- ・県内どこからでも「#8000」をプッシュすると相談窓口につながります(携帯電話可)。
- ・相談時間 【月～土曜日】午後7時～11時  
 【日曜日、祝日】午前9時～午後11時

## 予防接種はお済みですか

予防票のない方は母子健康手帳持参のうえ、保健センターにお越しください。

予防接種名/接種回数	対象(無料で接種できる年齢)
三種混合/初回3回、追加1回	生後3カ月～7歳6カ月
二種混合/1回	11歳～13歳未満
麻しん風しん混合予防接種【第1期】/1回	1歳～2歳未満
麻しん風しん混合予防接種【第2期】/1回	平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方 ※1
麻しん風しん混合予防接種【第3期】/1回	平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの方 ※1
麻しん風しん混合予防接種【第4期】/1回	平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれの方 ※1
日本脳炎予防接種【第1期】/初回2回、追加1回	3歳～7歳6カ月
日本脳炎予防接種【第2期】/1回	9歳～13歳未満 ※2

※1:麻しん風しん混合予防接種【第2期・3期・4期】の対象者は、3月31日(土)までに接種を受けてください。その期間を過ぎると有料になりますので、ご注意ください。

※2:日本脳炎予防接種は、一時見合わせていたことにより、平成7年6月1日から平成19年4月1日生まれの方のみ、20歳未満まで接種できます。(7歳6カ月～9歳未満でも可能)



# 保 健 案 内



## 脳卒中に注意しましょう

脳卒中にはさまざまな種類があり、代表的なものとして、脳の血管が詰まって血液が流れなくなる「脳梗塞」、脳の血管が破れて出血する「脳出血」があります。

### 脳卒中には前触れがあります。皆さんチェックしてみましょう

- 頭痛、吐き気、目まい
- 耳鳴り
- 突然意識を失う
- 手足のしびれ、脱力、まひ
- しゃべれない（失語、ろれつが回らない）
- 物が二つに見える、物が見えにくい
- 物忘れがひどい

これらの症状が出たときには、早めに専門医の診察を受けることが重要です。

### 脳卒中にならないために、予防しましょう

#### 急激な温度変化を避けましょう

暖かい場所から急激に寒いところへ移動すると、心臓に負担が掛かり、血圧が急上昇する危険があります。特にトイレでは、温度差や排便時の「力み」で血圧が上昇するため、注意が必要です。

#### ストレスをためないようにリラックスを

人間はストレスを感じると脈が速くなり、血管が収縮して血圧が上昇します。また、過労や睡眠不足が原因で脳疾患や、心疾患を起こす方もいます。日ごろからリラックスすることが重要です。

#### 塩分を控えましょう

塩分を過剰に摂取すると、血圧が高くなります。塩分を控えた食生活を心掛けましょう。

#### お酒・タバコを控えましょう

お酒の飲み過ぎや喫煙は、動脈硬化や高血圧を誘発します。

#### 適度な運動をしましょう

運動は血糖値や血圧を下げます。日ごろから、軽い運動を心掛けましょう。

#### 健康診断を受けましょう

動脈硬化や高血圧、高脂血症、糖尿病などを早期に発見するだけでなく、健康に関心を持つことも大切です。年に一度は健康診断を受診し、健康管理に努めましょう。

## 栄養講座

### ～簡単！食事バランスの取り方～

バランスのよい食事を取ると、健康の保持増進だけでなく、病気の予防にもつながります。そこで、バランスのよい食事とはどういうものかを学び、生活習慣病の予防や改善に取り組みましょう。

日 時	2月14日(火)午後2時～3時30分
場 所	保健センター
内 容	管理栄養士による食事の話
対 象	市内在住で食事に関心のある方
定 員	30人(先着順)
持 ち 物	筆記用具、健康手帳(お持ちの方)
申し込み	1月16日(月)から直接または電話で保健センター



## ひきこもり講演会

日 時	2月18日(土)午後1時50分～4時30分
場 所	市民プラザかぞ301会議室(加須市中央2-4-17)
テ ー マ	「はじめの一步～ひきこもり状態から就労へ～」
講 師	関根宏樹さん(熊谷若者サポートステーション所長)
対 象	おおむね18歳以上でひきこもりの問題を抱える方の家族および関係者
定 員	70人(先着順)
参 加 費	無料
締め切り	2月13日(月)
主 催	加須保健所
申し込み・問い合わせ	加須保健所保健予防推進担当 ☎0480-61-1216

## 医療費助成制度のお知らせ

子ども医療費、重度心身障害者医療費、ひとり親家庭等医療費では、医療費の振り込みの際に支給決定通知書を送付していましたが、1月支給分より送付しないこととなりました。支給日や支給の内容については、保険年金課医療担当までお問い合わせください。

### 医療費助成できないもの

- ・日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」に該当するもの
- ・保険外(予防接種・定期健診など)およびほかの制度(公費負担医療など)に該当するもの

※加入されている保険組合などで支給される高額療養費・附加給付金があるときは、その額を差し引いたものを支給します。



▼問い合わせ 同課医療担当(内線2206・2207)