

いきいき健康・すくすく子育て

保健センターだより



共通のお知らせ

■荒川保健センター 一日健康教室

日 11月18日(水)9:30~12:00 場 荒川農村環境改善センター
 内 栄養講義「若返り&免疫力アップの食事」(講義と調理実習)
 管理栄養士 羽田 裕美 氏
 対 一般市民 定25人 費無料
 持 筆記用具、エプロン、三角巾 申 荒川保健センターへ電話
 または窓口にて

体組成測定(要予約)

日 11月2日(日)10:00~11:30
 場 荒川農村環境改善センター(荒川公民館まつり会場)
 内 内臓脂肪・基礎代謝・筋肉量・骨量などを測定、健康相談、
 血圧測定も同時実施 対40歳以上 定30人
 費無料 持 健康手帳 申 荒川保健センターへ電話にて

■吉田保健センター 骨密度測定(要予約)

日 11月2日(日)10:00~14:30
 ※時間の詳細については予約の際にお伝えします。
 場 吉田取方総合運動公園体育館(吉田よいところ祭会場)
 内 超音波による骨密度測定、健康相談
 対 20歳以上 定 先着100人 費無料 持 健康手帳
 申 吉田保健センターへ電話にて
 ※当日は「よいところ祭で歯科健診」を同日開催します。
 おいしく楽しく健康講座~減塩でヘルシー生活!~

	日時	場所	内容
1 日 目	11月5日(水) 10:00~ 11:30	吉田 保健 センター	○講義・試食 「おいしく食べる減塩のコツ」 管理栄養士 羽田 裕美先生 ○健康相談(希望者)
2 日 目	11月14日(金) 10:00~ 11:30	やまなみ 会館 会議室	○講義・運動実技 「運動習慣でヘルシー生活! ~ラフターヨガ(笑いヨガ)~」 ヨガ講師 根岸 厚子先生

対 一般市民 定 両日とも25人ずつ 費無料
 持 2日目:運動ができる服装、ヨガマット又は大きめのバス
 タオル、飲み物 申 吉田保健センターへ電話にて

■愛の献血にご協力

と き	実施時間	ところ(主催団体)
10月22日(水)	13:30~16:00	秩父市立病院 (秩父郡市薬剤師会)
11月7日(金)	10:00~11:45 13:00~15:30	㈱矢尾百貨店 (矢尾献血会)

※急な変更もありますので事前に確認をお願いします。

成人保健事業のお知らせ

■各保健センター等で受けられる検診(集団検診:乳がん・子宮頸がん検診)の申し込み

12月に実施する集団検診の申込みを、11月から各保健センターで受け付けます。(受付時間8:30~17:15、土・日・祝日を除く)

検診名	ところ	とき
乳・子宮頸がん検診	秩父保健センター	12/12(金)

申 窓口または電話にて(先着順、定員になり次第締め切りま
 す) 詳 健康カレンダーをご覧ください。

■指定医療機関で受けられる検診(個別検診:胃がん・子宮

がん・歯周疾患検診)および大腸がん検診の申し込み

申 各保健センターの窓口で随時受け付けます。(受付時間8:
 30~17:15、土・日・祝日を除く)
 詳 健康カレンダーをご覧ください。

■体幹トレーニング教室

日 11月6日・13日・20日の毎週木曜日、9:30~11:30(受
 付9:15~) 場 いきいきセンター
 内 運動指導員によるバランスマットを使った体幹トレーニ
 グ等(全3回)

対 40歳以上の方 定 30人(先着順) 費 無料

持 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

申 10月20日(月)から秩父保健センターへ電話または窓口にて

■秩父市言語教室「えがおの会」

日 10月23日(休)13:30~15:30 場 影森公民館
 内 歌やゲーム、口の体操、参加者同士でのコミュニケーション等
 対 脳血管疾患等の後遺症により、「話す」・「読む」・「書く」・「聴
 いて理解する」などでお困りの方と家族 詳 各保健センターへ

■ソーシャルクラブ(まごころの会)

こころに病気をもつ方の、自立や社会復帰を目指したグル
 ープ活動です。

場 秩父保健センター 内 料理やスポーツ、室内ゲームなど

対 精神に障がいのある市民の方 詳 各保健センター

母子保健事業のお知らせ

■両親学級

日 11月10日(月)・16日(日)13:15~16:00 場 秩父保健センター
 内 健康カレンダーP.10をご覧ください。

対 妊娠5か月を過ぎた妊婦さんとその家族等

申 10月31日(金)までに秩父保健センターへ電話または窓口にて

■楽しく簡単!離乳食モグモグッキング教室

日 11月7日(金)10:00~12:30 場 秩父保健センター
 内 栄養士の講話、簡単な調理実習・試食ほか 定20組
 対 平成26年3月~5月生まれのお子さんとその家族の方
 持 エプロン、バンダナ、タオル、おんぶひも、お子さんのオ
 ムツ、授乳用品等各自必要なもの

申 10月31日(金)までに秩父保健センターへ電話または窓口にて

■あそびの教室 9:30~11:10(受付は9:50まで)

親子で楽しくあそぶ経験づくりの教室です。

日 11月26日(水)	場 秩父保健センター
日 11月27日(木)	場 荒川保健センター
日 11月28日(金)	場 吉田保健センター

対 1歳6か月児健診受診後のお子さんとその家族の方

持 水分補給の飲み物(お茶・水等甘くないもの)

申 初めて参加する方は、希望する保健センターへ電話または
 窓口にて

■乳幼児健診 13:00~13:45受付

※乳幼児健診は、平成26年度から秩父保健センター会場のみ
 になりました。

日 11月12日(水)	内 4か月児健診	(H26.6月生)
日 11月13日(木)	内 3歳児健診	(H23.7月生)
日 11月19日(水)	内 10か月児健診	(H26.1月生)
日 11月20日(木)	内 1歳6か月児健診	(H25.4月生)

持 母子健康手帳、健診アンケート等

※詳細は、健康カレンダーP.12、13をご覧ください。

■育児相談 9:30~10:30受付

日 11月10日(月) 場 荒川保健センター(ミニ講話)

日 11月11日(火) 場 吉田保健センター

日 11月25日(火) 場 秩父保健センター

内 育児相談、栄養相談、お子さんの身体計測

対 乳幼児とその家族の方 持 母子健康手帳

※大滝保健センターでは随時実施しています。希望する方は、
 大滝保健センターへお問い合わせください。

■すこやか相談

お子さんのしつけ、ことば、運動発達等、子育てに心配・
 不安のある方は、ご相談ください。

日 11月14日(金)	内 ことばの相談
日 11月18日(火)	内 心理相談 ※保育あり
日 11月19日(水)	内 運動発達相談

場 秩父保健センター

問 予約制ですので、相談希望日の1週間前までに秩父保健セ
 ンターへ電話または窓口にて

予防接種のお知らせ

■制度が変わります！

○高齢者肺炎球菌予防接種

高齢者肺炎球菌予防接種が10月より予防接種法で定める定期予防接種となりました。平成26年度の対象者は下記の年齢となる方です。また、来年度から平成30年度までは当該年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方が対象になります。

65歳：昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生の者
70歳：昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生の者
75歳：昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生の者
80歳：昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生の者
85歳：昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生の者
90歳：大正13年4月2日～大正14年4月1日生の者
95歳：大正8年4月2日～大正9年4月1日生の者
100歳：大正3年4月2日～大正4年4月1日生の者
101歳以上：大正3年4月1日以前の生まれの者
満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に身体障害者手帳1級程度の障がいのある方

※既に肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は接種の必要はありません。

日 10月1日(水)～平成27年3月31日(火)

費 2,000円(助成額4,500円)

(生涯1回限り、指定医療機関窓口で支払い)

※生活保護世帯の方および中国残留邦人等支援受給の方は無料

甲 各保健センター窓口へ申し込み。接種に必要な書類を配布します。

○水痘(水ぼうそう) 予防接種

10月より定期予防接種になりました。

対 1歳～3歳に至るまでの間にある者(2回接種)

3歳～5歳に至るまでの間にある者(H26年度限り)

(1回接種)

※水痘にかかったことがある方、1歳から3歳の間で既に2

回接種している方、3歳から5歳の間で既に1回接種している方は、接種の必要はありません。

費 無料 甲 母子健康手帳を持参し、各保健センター窓口へ申し込み。接種に必要な書類を配布します。

■集団予防接種 13：30～14：15受付

○BCG(予約は必要ありません)

日 10月20日(月)、11月21日(金) 場 秩父保健センター

対 生後5か月～1歳に至るまでの間にある者

※至るまで…誕生日前日を示します

持 母子健康手帳、予約票、必要に応じて診断書

■指定医療機関で受けられる予防接種

○麻しん風しん

対 第1期…1歳～2歳に至るまでの間にある者

第2期…小学校就学前の1年間(平成20年4月2日～平成21年4月1日生)

※2期該当者が無料で接種を受けられるのは、平成27年3月31日(火)までです。早めに接種を受けましょう。

○インフルエンザ予防接種(中学3年生・高齢者)

日 10月20日(月)～12月27日(土)

対 中学3年生(平成11年4月2日～平成12年4月1日生)、満65歳以上の方、満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に身体障害者手帳1級程度の障がいのある方

費 1,000円(年1回限り、指定医療機関窓口で支払い)

※高齢者で生活保護世帯の方および中国残留邦人等支援受給の方は無料 甲 直接医療機関へ申し込み

※市内中学校に通学していない方は、各保健センターへ申し込み

※高齢者の方で秩父郡市外(埼玉県内)の医療機関で予防接種を希望される場合は各保健センターへお問い合わせください。

問い合わせ先

秩父保健センター

☎22-0648

※駐車場が満車の場合は第2駐車場をご利用ください。

吉田保健センター

☎77-1112

大滝保健センター

☎55-0102

荒川保健センター

☎54-2231

●秩父郡市医師会

休日急患当番医

【初期救急医療】入院の必要がなく比較的軽い症状の患者に対応

休日診療所 【診療時間：午前10時～午後5時】	在宅当番医 【診療時間：午前9時～午後6時】
10月12日	小鹿野中央病院(診療科はお問い合わせください) 小鹿野町 ☎75-2332
13日	松本クリニック(内) 日野田町 ☎22-3000
19日 医師会	小鹿野中央病院(診療科はお問い合わせください) 小鹿野町 ☎75-2332
26日 休日診療所	石塚内科胃腸科医院(内・胃) 下影森 ☎24-5010
(内・小)	横田内科・呼吸器科クリニック(内・呼) 小鹿野町 ☎72-7447
11月2日	熊木町
3日 ☎23-8561	秩父生協病院(内・小)※小児科は午前中のみ 阿保町 ☎23-1300
9日	小鹿野中央病院(診療科はお問い合わせください) 小鹿野町 ☎75-2332
16日	原医院(脳外・内) 小鹿野町 ☎72-8088

※平日、休日の救急医療体制については秩父郡市医師会のHPでもご確認いただけます。

※医療機関の都合で変更になることがあります。秩父消防本部(☎21-0119)でご確認ください。

【二次救急医療】

入院治療を必要と思われる救急患者、救急車にて搬送された重症救急患者に対応

【診療時間：午前8時30分～翌日午前8時30分】		
10月12日	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611
13日	皆野病院	皆野町 ☎62-6300
19日	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611
26日	秩父病院	和泉町 ☎22-3022
11月2日	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611
3日	皆野病院	皆野町 ☎62-6300
9日	皆野病院	皆野町 ☎62-6300
16日	秩父病院	和泉町 ☎22-3022

※午後6時以降は必ず電話で確認のうえ受診してください。

平日夜間小児初期救急

曜日	病院名	電話
月曜	あらいクリニック	☎25-2711
水曜	秩父病院	☎22-3022
火・木・金曜	秩父市立病院	☎23-0611

受付時間 午後7時30分～午後10時(祝日は行いません。)

※必ず電話で確認のうえ受診してください。

埼玉県精神科救急情報センター

夜間・休日において、精神疾患を有する方やその家族などから緊急的な相談を電話で受け付けます。

電話番号 048-723-8699

(ハローキューキュー)

受付時間 平日(月～金曜)：午後5時～翌午前8時30分

休日(土曜・日曜・祝日)：午前8時30分～翌午前8時30分

埼玉県小児救急電話相談

電話番号 #8000(シャープ8000番)

※NTTプッシュ回線の場合

048-833-7911

相談時間 ※IP・ひかり・ダイヤル回線の場合

月～土曜：午後7時～翌午前7時

日曜・祝日・年末年始：午前9時～翌午前7時

埼玉県大人の救急電話相談

電話番号 #7000(シャープ7000番)

※NTTプッシュ回線、ひかり電話、携帯電話の場合

048-824-4199

※ダイヤル回線、IP電話、PHSの場合

相談時間 午後6時30分～午後10時30分(毎日)

利用方法 ①電話番号をダイヤル

②音声ガイダンスに沿って、ボタン1をプッシュ

※受診可能な医療機関の案内を希望の場合は、ボタン2をプッシュ→救急医療機関案内につながります。(24時間対応)