

# いよいよ健康・すくすく子育て

## 保健センターだより



### 共通のお知らせ

#### ■愛の献血にご協力を

とき	実施時間	ところ (主催団体)
1月20日(火)	10:00~11:30 12:45~16:00	歴史文化伝承館前駐車場 (秩父市献血推進協議会)

※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

#### ■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

■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)

■健康カレンダーをご覧ください。

#### ■「無料クーポン券 (大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診)」の有効期限について

平成26年度がん検診推進事業を実施しています。該当者には検診手帳とともに無料クーポン券を配布済です。無料クーポン券の有効期限は平成27年1月31日ですので、検診がお済みでない方は早めに受けましょう。

#### ■「お酒を減らして健康生活」~お酒を百薬の長にするために~

■1月9日(金)、3月6日(金)13:30~15:00

■場 秩父保健センター

■内 講話など「お酒を減らし健康被害を少なくする方法」

■対 お酒の量を減らしたい方で飲酒習慣アンケートが8点以上の方 (保健センターにおいてあります)

※飲酒習慣アンケートが8点の方とは: 例えば、1日に日本酒2合以上を、週に6日飲酒し周囲の人から酒の量が多すぎると忠告を受けたことがある方などです。

■費 無料 ■申 12月24日(火)までに秩父保健センターへ電話または窓口にて

#### ■一日健康教室

■日 1月14日(水)9:30~11:30 場 荒川農村環境改善センター

■内 「お正月太り解消! 身体すっきり運動講座」講師 東京体育機器(株) 運動指導士 ■対 一般市民 ■費 無料

■持 運動のできる服装、室内履き、水分補給用の飲み物

■申 荒川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 12月25日(木)13:30~15:30 場 影森公民館

■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」などでお困りの方やその家族

■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 ■詳 各保健センターへ

#### ■ソーシャルクラブ (まごころの会)

■日 1月14日(水)9:30~11:30 場 秩父保健センター

■対 こころの病気になる方

■内 色々な体験や交流を通して、自立や社会復帰を目指すグループ活動です。 ■詳 各保健センターへ

### 母子保健事業のお知らせ

#### ■両親学級

■日 1月19日(月)・25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

■日 12月26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! 離乳食モグモグクッキング教室

■日 1月9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

■対 平成26年5月~7月生まれのお子さんとその家族

■定 20組 ■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 両親学級と同様です。

■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 1月28日(水) 場 秩父保健センター

■日 1月29日(木) 場 荒川保健センター

■日 1月30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 1月14日(水) ■内 4か月児健診 (H26.8月生)

■日 1月15日(木) ■内 3歳児健診 (H23.9月生)

■日 1月21日(水) ■内 10か月児健診 (H26.3月生)

■日 1月22日(木) ■内 1歳6か月児健診 (H25.6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 1月5日(月) 場 荒川保健センター

■日 1月13日(火) 場 吉田保健センター

■日 1月27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。

※荒川保健センターでは、保健師によるミニ講話「赤ちゃんのお肌ケア」を行います。

#### ■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 1月16日(金) ■内 ことばの相談

■日 1月20日(火) ■内 心理相談 ※保育あり

■日 1月21日(水) ■内 運動発達相談

場 秩父保健センター

■申 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約

### 予防接種のお知らせ

#### ■制度が変わりました!

##### ○高齢者肺炎球菌予防接種

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表のとおりです。

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定期接種の対象とはなりません。

※定期予防接種の対象となるのは、生涯1回だけです。

日平成27年3月31日(火)まで

費2,000円(助成額4,500円、指定医療機関窓口で支払い)

※期限を過ぎると全額有料となります。

※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

申各保健センター窓口に応じ申し込み。接種に必要な書類を配布。

### ○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、期限を過ぎると全額有料となります)(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、定期接種の対象とはなりません。

費無料 申母子健康手帳を持参し、各保健センター窓口に応じ申し込み。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12月19日(金)、1月26日(月) 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、予診票、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

#### ○麻疹風しん

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12月27日(土)まで

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

申直接医療機関に申し込み

※市内中学校に通学していない方は、各保健センターへ

※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】	
12月14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
21日	休日診療所(内・小)	健生堂医院(外・内)	東町 ☎22-0270
23日	熊木町	長瀬医新クリニック(内・外・泌)	長瀬町 ☎66-1000
28日	☎23-8561	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
31日		水野医院(内)	山田 ☎22-3315
		伊古田小児科医院(小)	皆野町 ☎62-4585
1月1日		横田内科・呼吸器科クリニック(内・呼)	小鹿野町 ☎72-7447
		近藤医院(婦・内)	日野田町 ☎22-0043
2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
3日		あらいクリニック(内・小)	本町 ☎25-2711
		南須原医院(内・外)	長瀬町 ☎66-2038
4日	医師会	金子医院(内)	皆野町 ☎62-0039
11日	休日診療所(内・小)	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
12日	熊木町 ☎23-8561	秩父生協病院(内・小)※小児科は午前中のみ	阿保町 ☎23-1300

※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】		
12月14日	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611
21日	秩父病院	和泉町 ☎22-3022
23日	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611
28日	皆野病院	皆野町 ☎62-6300
31日	秩父病院	和泉町 ☎22-3022
1月1日	皆野病院	皆野町 ☎62-6300
2日	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611
3日	秩父病院	和泉町 ☎22-3022
4日	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611
11日	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611
12日	皆野病院	皆野町 ☎62-6300

※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 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)