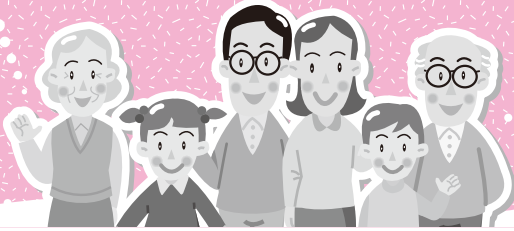


# いよいよ健康・すくすく子育て

## 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)
12月22日(火)	9:30~10:30	埼玉県秩父県土整備事務所(同)
1月21日(木)	10:00~11:30 12:45~16:00	歴史文化伝承館 (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・乳がん・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(8:30~17:15、土・日・祝日を除く) 詳健康カレンダーにて

#### ■秩父市言語教室「えがおの会」

日12月24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」などでお困りの方と家族

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13日(水)9:30~11:30 場秩父保健センター

内いろいろ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。

対こころの病気がある方 詳各保健センターへ

#### ■健康相談

日1月5日(火)9:30~10:30 場秩父保健センター

内健康相談、血圧測定等 持健康手帳

※各保健センターでは、随時相談を受け付けています。直接にて相談をご希望の方は、事前にご連絡ください。

#### ■寒い冬こそしっかり血圧管理! 高血圧予防教室(4日間コース)

とき	内容(講師)
1月13日(水) 13:30~15:00	医師の講話「血圧の管理について」 (三上医院(荒川) 三上 倫先生)
1月19日(火) 9:30~11:30	栄養士の講話と簡単調理実習 「高血圧予防食~野菜のかしこい食べ方」 (栄養士 新井 浩美先生)
1月22日(金)・ 27日(水) 10:00~11:30	運動指導士の講話と軽運動 「高血圧を予防する運動方法」 (運動指導士 加藤 雪絵先生)

場荒川保健センター 対40歳以上の市民 定20人 費無料

申1月8日(金)までに荒川保健センターへ電話または窓口にて

### 母子保健事業のお知らせ

#### ■マタニティ教室(旧両親学級)

日①1月19日(火)9:30~12:00 クッキングコース

②1月24日(日)9:30~12:00 育児体験コース

場秩父保健センター 内詳細は健康カレンダーP.10にて

対妊娠5か月を過ぎた妊婦さんとその家族等

申12月28日(月)までに秩父保健センターへ電話または窓口にて

#### ■産後ママのリフレッシュ教室

日1月18日(月)13:30~15:00 場秩父保健センター

内産後のからだケア、簡単な体操等。お子さんの身体計測、育児相談、栄養相談(希望者)

対1か月児健診受診後~8か月児までの親子 定20組

持母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル、お子さんのオムツ、授乳用品等、各自必要なもの(動きやすい服装でお越しください。) 申マタニティ教室と同様

#### ■楽しく簡単! 離乳食モグモグクッキング教室

日1月28日(木)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5か月~1歳のお子さんとその家族の方 定15組

持母子健康手帳、エプロン、ハンダナ、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

申マタニティ教室と同様

#### ■あそびの教室 9:30~11:10(受付は9:50まで)

日1月27日(水) 場秩父保健センター

日1月28日(木) 場荒川保健センター

日1月29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)

申初めての方は希望する会場の保健センターへ電話または窓口にて(利用回数に制限なく参加できます。)

#### ■乳幼児健診 受付13:00~13:45

※平成27年4月より、番号札の事前配布は行いません。受付時間前にお越しの方は、所定の場所に並んでお待ちください。

日1月7日(木) 内2歳児歯科健診(H25.11月生)

日1月13日(水) 内4か月児健診(H27.8月生)

日1月14日(木) 内3歳児健診(H24.9月生)

日1月20日(水) 内10か月児健診(H27.3月生)

日1月21日(木) 内1歳6か月児健診(H26.6月生)

場秩父保健センター

※持ち物等、詳しくは健康カレンダーP.12、13をご覧ください。

#### ■育児相談 9:30~11:30(受付は10:30まで)

日1月4日(月)★ 場荒川保健センター

日1月5日(火) 場吉田保健センター

日1月26日(火) 場秩父保健センター

※随時 場大滝保健センター(要問い合わせ)

★印の日は、乳児の方を対象にベビーマッサージを行います。(バスタオル持参、申し込み不要)

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

#### ■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。(予約制)

日1月22日(金) 内ことばの相談

日1月26日(火) 内心理相談 ※保育あり

日1月27日(水) 内運動発達相談

場秩父保健センター 申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

#### ○高齢者肺炎球菌予防接種

予防接種法で定める定期予防接種となりました。平成27年度の対象者は次の表のとおりです。

65歳：昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ
70歳：昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ
75歳：昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ
80歳：昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ
85歳：昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ
90歳：大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ
95歳：大正9年4月2日～大正10年4月1日生まれ
100歳：大正4年4月2日～大正5年4月1日生まれ
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対象外です。

日 3月31日(木)まで  
 費 2,000円 (生涯1回限り、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へ。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  
 対 1歳～3歳に至るまで (2回接種)  
 ※水痘にかかったことがある、1歳から3歳の間で既に2回接種しているお子さんは定期接種の対象外です。  
 費 無料 申 母子健康手帳を持参し、各保健センター窓口へ。接種に必要な書類を配布します。

■集団予防接種 受付13:30～14:15  
 ○BCG (予約は必要ありません)  
 日 12月18日(金)、1月25日(月) 場 秩父保健センター

対 生後5か月～1歳に至るまで  
 ※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  
 第2期…小学校就学前の1年間 (平成21年4月2日～平成22年4月1日生)  
 ※第2期該当者が無料で接種を受けられるのは、3月31日(木)まで  
 ○インフルエンザ予防接種 (中学3年生・高齢者)  
 日 12月28日(月)まで 対 中学3年生 (平成12年4月2日～平成13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 直接医療機関へ  
 ※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  
 吉田保健センター ☎77-1112  
 大瀨保健センター ☎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13日 20日 23日 27日 31日 1月1日 2日 3日 10日 11日 医師会休日診療所 (内・小) 熊木町 ☎23-8561	小瀨野中央病院 (診療科はお問い合わせください) 小瀨野町 ☎75-2332
	原医院 (脳外・内) 小瀨野町 ☎72-8088
	松本クリニック (内) 日野田町 ☎22-3000
	小瀨野中央病院 (診療科はお問い合わせください) 小瀨野町 ☎75-2332
	荒船医院 (内・外) 横瀬町 ☎24-0160
	南須原医院 (内・外) 長瀬町 ☎66-2038
	石塚クリニック (内・呼) 大野原 ☎22-6122
	健生堂医院 (外・内) 東町 ☎22-0270
	小瀨野中央病院 (診療科はお問い合わせください) 小瀨野町 ☎75-2332
	あらいクリニック (内・小) 本町 ☎25-2711
長瀬医新クリニック (内・外・泌) 長瀬町 ☎66-1000	
小瀨野中央病院 (診療科はお問い合わせください) 小瀨野町 ☎75-2332	
石塚内科胃腸科医院 (内・胃) 下影森 ☎24-5010	

【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13日	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611
20日	秩父病院	和泉町 ☎22-3022
23日	秩父病院	和泉町 ☎22-3022
27日	皆野病院	皆野町 ☎62-6300
31日	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611
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
10日	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611
11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上受診してください。

※平日、休日の救急医療体制については秩父郡市医師会の☎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。

### 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)  
 ※必ず電話で確認の上受診してください。

### 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  
 ※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7時～翌午前7時

### 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

### 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  
 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)