

# いまいま健康・すくすく子育て 保健センターだよ

## 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)
10月23日(水)	9:30~11:30	秩父消防本部 (同)
10月23日(水)	13:30~16:30	秩父市立病院 (秩父都市薬剤師会)
11月4日 (月・休)	10:00~11:45 13:00~16:30	ヘルク公園橋店

## 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:胃がん・乳がん・子宮頸がん検診)の申し込み 健P.16  
令和元年度に実施するすべての日程の申し込みを、各保健センターで受け付けています。(受付時間8:30~17:15、土・日・祝日を除く)

検診名	とき	ところ
乳・子宮頸がん検診	10月30日(水)	秩父保健センター

申 ☎、窓口または秩父市電子申請・届出サービスにて(先着順、定員になり次第締め切ります)

各保健センター等で受けられる検診(個別検診:胃がん・乳がん・子宮頸がん・歯周病検診)および大腸がん検診の申し込み 健P.17

申 各保健センターの窓口で随時受け付けています。(受付時間8:30~17:15、土・日・祝日を除く)

※各種がん検診は、加入している医療保険(国民健康保険、社会保険、共済組合など)に関係なく、対象年齢の方はどなたでも受けることができます。

### ■秩父地域失語症者のつどい 健P.20

日 11月28日(水)10:00~14:00 場 横瀬町町民会館  
内 歌やゲーム、口の体操、参加者同士の交流など  
対 秩父市言語教室利用者、参加したことのない方とその家族、ボランティアの方

詳 秩父保健センターへ ☎ または窓口にて  
■ ソーシャルクラブ(まごころの会) 健P.20

日 11月12日(火)9:30~11:30 場 秩父保健センター

### ■健康料理教室

日 10月29日(火)9:30~12:00 (受付9:15~)

場 秩父保健センター 対 一般市民  
内 テーマ「糖尿病」講話と調理実習、試食(講師:管理栄養士 茂木光子先生)

持 エプロン、三角巾、筆記用具 定 先着25人 費 無料

申 秩父保健センターへ ☎ または窓口にて

マ 「正しく楽しく!ウォーキング」(2日間コース)  
(受付13:15~)

とき	内容	ところ
【基本編】 11月14日(水)13:30~15:00	ウォーキングの効果とポイント 準備体操と整理体操	スポーツ 健康 センター
【応用編】 11月15日(木)13:30~15:00	筋力アップもめざそう! インターバル速歩	

対 一般市民 定 先着60人 費 無料

講 運動指導士

持 動きやすい服装、室内用運動靴、水分補給用の飲み物、タオル

申 秩父保健センターへ ☎ または窓口にて

### ■骨粗しょう症予防教室

とき	内容・講師	ところ
【1日目】 11月6日(水)9:30~11:00	運動実習とミニ講話 講師:加藤雪絵先生	荒川農村 環境改善 センター
【2日目】 11月19日(水)10:00~12:00	簡単な調理実習、試食とミニ講話 講師:新井浩美先生	

対 一般市民 費 無料 持 【1日目】室内用運動靴、水分補給用の飲み物【2日目】エプロン、三角巾、筆記用具  
申 荒川保健センターへ ☎ または窓口にて

## 母子保健事業のお知らせ

※①~⑤の会場は全て秩父保健センターです。

① マタニティ育児体験教室 健P.6

日 11月10日(日)9:30~12:00 (受付9:15~)

対 妊娠5か月を過ぎた妊婦さんとその家族の方等 定16組  
申 10月31日(木)までに秩父保健センターへ ☎、窓口または秩父市電子申請・届出サービスにて

② はじめてのカンタン!離乳食教室 健P.7

日 11月26日(水)10:00~12:30 (受付9:30~)

対 6か月児までの親子、生後6か月までのお子さんをお持ちの方、妊娠5か月を過ぎた妊婦さん 定16組  
申 10月31日(木)までに秩父保健センターへ ☎ または窓口にて

③ 1歳6か月からのあそびの教室 健P.7

日 10月28日(月)9:30~11:10 (受付は9:50まで)

対 1歳6か月児健診受診後の親子  
申 初めて参加する方は秩父保健センターへ ☎ または窓口にて

④ 乳幼児健診 13:00~13:45受付 健P.8、9

日 11月7日(水) 内 2歳児歯科健診(H29.10月生)

日 11月13日(水) 内 4か月児健診(R.1.6月生)

日 11月14日(木) 内 3歳児健診(H28.7月生)

日 11月20日(水) 内 10か月児健診(H31.1月生)

日 11月21日(木) 内 1歳6か月児健診(H30.4月生)

⑤ すこやか相談(予約制) 健P.10

日 10月23日(水) 内 子育て相談 ※保育あり

日 11月11日(月) 内 ことばの相談

日 11月12日(火) 内 運動発達相談

申 事前に秩父保健センターへ ☎ または窓口にて

⑥ 育児相談 9:30~11:30 (受付は10:30まで) 健P.10  
健康カレンダーをご覧ください。

⑦ 定住自立圏事業 健P.5

助産師による「ほっとハグくむ...ママサロン!」

日 毎週水曜日・金曜日 10:00~12:00 13:00~15:00  
場 横瀬児童館(※を除く)

※ 巡回相談

10月25日(金):秩父市子育て支援センター(下郷児童館内)

11月1日(金):長瀬町多世代ふれ愛ベース長瀬

11月13日(水):小鹿野町子育て支援センター

問 秩父保健センターへ ☎ 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 健P.13

健康カレンダーをご覧ください。

○ インフルエンザ予防接種(中学3年生・高齢者) 健P.13、14

日 10月20日(日)~令和2年1月31日(金)

対 中学3年生(平成16年4月2日~平成17年4月1日生)、65歳以上の方、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級の障がいのある方

費 1,200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者の方は無料) 申 直接医療機関へ

※市内中学校に通学していない方および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

○ 風しん抗体検査・予防接種を受けましょう。

対 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性  
今年度は昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性にクーポン券を郵送済みです。昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれの男性で希望の場合は保健センターにお問い合わせください。なお、特定健診では行いません。

○ BCG(予約は必要ありません) 健P.13  
日 10月25日(金)、11月22日(金) 場 秩父保健センター  
対 生後5か月~1歳に至るまで(1歳の誕生日前日まで)  
持 母子健康手帳、予診票、必要に応じて診断書

○ 二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種 健P.12

対 平成19年4月2日から平成20年4月1日生まれ

内 標準的な接種期間:11~12歳

13歳の誕生日の前日まで公費で受けられますが、期間内に早めに接種をお済ませください。

場 6月通知済みの医療機関リストをご覧ください。

## 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  
大滝保健センター ☎ 55-0102 荒川保健センター ☎ 54-2231