

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

よしだ元気塾 ～脂肪燃焼しっかりコース～

- 日 9月24日、10月1日・8日水曜日10:00～11:30
- 場 やまなみ会館（吉田総合支所裏）
- 内 家庭でできる健康体操（脂肪を燃やす有酸素運動、代謝を高める筋力アップ体操等）
- 対 一般市民 定30名 費無料
- 持 室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、水分補給の飲み物、運動がしやすい服装
- 申 吉田保健センターへ電話または窓口にて

■愛の献血にご協力を

とき	実施時間	ところ（主催団体）
10月1日(水)	10:00～11:45 13:00～16:00	ベスト電器ヤオ秩父店 (秩父ライオンズクラブ)
10月5日(日)	10:00～11:45 13:00～16:00	ヘルク公園橋店

※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：胃がん・乳がん・子宮頸がん検診）の申込み

11月に実施する集団検診の申込みを、10月1日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	11/4(火)・17(月)

- 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。

■男前！ヘルシー料理講座

- 日 10月6日(月)9:15～11:30（受付9:00～）
- 場 秩父保健センター
- 内 栄養士による調理実習「基本のヘルシー料理の作り方」
- ※実習前に30分程度の保健師による健康長寿サポーターの講話があります。

- 対 40歳以上の男性の市民（定員25名）※先着順
- 費無料 持 筆記用具、エプロン、三角巾、タオル等
- 申 9月16日(火)から秩父保健センターへ電話または窓口にて

■がん予防講演会

- 日 10月21日(火)13:30～15:00（受付13:15～）
- 場 秩父保健センター
- 内 医師講演：「かかりやすいがんと予防の知識・治療について」～正しい知識と行動があなたをがんから守ります～ 金子クリニック 院長 金子幸雄先生
- 保健師講義：「乳房自己検診等について」
- 対 一般市民 定50名 費無料
- 申 9月16日(火)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 9月25日(休)13:30～15:30 場 秩父保健センター
- 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

■健康相談

- 日 10月15日(水)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
- ※吉田・大滝・荒川保健センターでは、随時相談を受け付けています。面接にて相談をご希望の方は、あらかじめご連絡ください。

母子保健事業のお知らせ

■プレママ教室

- 日 10月23日(休)11:00～15:00 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、歯科医師の講話、歯科健診、歯科衛生士のブラッシング指導ほか
- 対 妊娠5か月を過ぎた妊婦さん 定20人
- 持 母子健康手帳、エプロン、バンダナ、タオル、歯ブラシ、手鏡、各自必要なもの（水分補給の飲み物等）
- 申 9月30日(火)までに秩父保健センターへ電話または窓口にて

■産後ママのケア教室

- 日 10月27日(月)13:15～15:00 場 秩父保健センター
- 内 親子体操、タッチケア、産婦さん同士の交流、お子さんの身体計測ほか

- 対 1か月児健診受診後のお子さんと産婦さん 定10組
- 持 母子健康手帳、バスタオル、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

■親子でタッチ！！ベビーマッサージ教室

- 日 10月6日(月)13:30～15:00 場 秩父保健センター
- 内 保健師の講話、ベビーマッサージほか
- 対 平成26年6月～8月生まれのお子さんとその家族の方

- 定20組 持 母子健康手帳、バスタオル、お子さんのオムツ、授乳用品等、各自必要なもの 申 プレママ教室と同様です。

■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 10月29日(水)	場 秩父保健センター
日 10月30日(木)	場 荒川保健センター
日 10月31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4月から秩父保健センター会場のみになりました。

日 10月2日(休)	内 2歳児歯科健診	(H24.8.9月生)
日 10月8日(水)	内 4か月児健診	(H26.5月生)
日 10月9日(木)	内 3歳児健診	(H23.6月生)
日 10月15日(水)	内 10か月児健診	(H25.12月生)
日 10月16日(木)	内 1歳6か月児健診	(H25.3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 10月6日(月)	場 荒川保健センター
日 10月7日(火)	場 吉田保健センター
日 10月28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10月17日(金)	内ことばの相談
日10月28日(火)	内子育て相談 ※保育あり

場秩父保健センター

問予約制ですので、相談希望の一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

これまで75歳以上の方を対象として秩父市独自で実施していた高齢者肺炎球菌予防接種は9月30日で終了となり、10月より予防接種法で定める定期予防接種となります。平成26年度の対象者は下記の方です。(平成27年3月31日までに接種)

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

詳市報10月号でお知らせします。

○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す。

対1歳～3歳に至るまでの間にある者
 3歳～5歳に至るまでの間にある者 (H26年度限り)
 詳市報10月号でお知らせします。

■集団予防接種 13:30～14:15受付

○BCG(予約は必要ありません)

日9月26日(金)、10月20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

申直接医療機関に申込み

※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】
9月14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
15日	松本クリニック(内) 日野田町 ☎22-3000
21日	原医院(脳外・内) 小鹿野町 ☎72-8088
23日	長瀬医新クリニック(内・外・泌) 長瀬町 ☎66-1000
28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
10月5日	近藤医院(婦・内) 日野田町 ☎22-0043
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

※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】		
9月14日	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611
15日	皆野病院	皆野町 ☎62-6300
21日	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611
23日	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611
28日	秩父病院	和泉町 ☎22-3022
10月5日	皆野病院	皆野町 ☎62-6300
12日	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611
13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
 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