

みんなのけんこうガイド



駐車場は、児玉総合支所または第二庁舎をご利用ください。

児玉中学校

児玉保健センター 総合支所 第二庁舎

埼玉りそな銀行 埼玉信用組合

洋品店 児玉郵便局

国道254号線 国道462号線

本庄市保健センター ☎ 5540

至高崎 至上野

市民体育館 葬祭場 二本松通り 栄歩道橋

本庄市保健センター (本庄市休日急患診療所)

至藤岡 至本庄児玉IC

本庄市保健センター ☎ 2003

乳幼児健康診査・健康相談 【受付時間】 印・・・午後1時～1時30分、 印・・・午前9時30分～10時
 *対象者には通知します。

内容	対象となる人(お住まいの地域)	日程	会場
3～4か月児健康診査	平成19年6月生まれ(本庄地域)	10月18日	本庄市保健センター
	*児玉地域にお住まいのお子さんについては11月下旬に実施。(詳しくは次号で)		児玉保健センター
9～10か月児健康相談	平成18年12月生まれ(市内全域)	10月18日	本庄市保健センター
1歳6か月児健康診査	平成18年3月生まれ(本庄地域)	10月17日	本庄市保健センター
	*児玉地域にお住まいのお子さんについては11月下旬に実施。(詳しくは次号で)		児玉保健センター
2歳児健康相談	平成17年9月生まれ(市内全域)	10月16日	本庄市保健センター
3歳児健康診査	平成16年9月生まれ(本庄地域)	10月16日	本庄市保健センター
	*児玉地域にお住まいのお子さんについては11月下旬に実施。(詳しくは次号で)		児玉保健センター

予防接種 【受付時間】 午後1時～1時30分
 *対象者には通知します。対象月齢を過ぎても接種していない場合はお問い合わせください。

内容	対象となる人(お住まいの地域)	日程	会場
BCG予防接種 (接種可能な月齢: 6か月未満)	平成19年7月生まれ(本庄地域)	10月1日	本庄市保健センター
	平成19年8月生まれ(本庄地域)	10月31日	
	平成19年7月生まれ(児玉地域)	10月11日	児玉保健センター

相談・学級 【会場】 児玉保健センター
 *電話による育児相談は、各保健センターで随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

内容	対象となる人	日時	その他
すくすく相談 (育児・栄養相談、計測)	相談・計測希望の人	10月11日 午前9時30分～11時	前日までに電話予約してください。
コアラクラス (育児学級)	2～3か月児とその保護者	10月4日・11月8日 午前10時～11時30分	対象者に通知します。
カンガルー広場 (情報交換・友達づくりの場)	0～2歳児とその保護者	10月1日・11月12日 午前9時30分～正午	おやつを持ち込みはできません。
おや親タマゴ(全4回)	これからママ・パパになる人	10月5日・10日・12日・13日 午前9時30分～正午	先着20組。事前に電話予約してください。13日はできるだけご夫婦で参加してください。
わんぱくツインズくらぶ (情報交換・友達づくりの場)	多胎児とその保護者	10月12日 午前10時30分～正午	多胎児を妊娠中の方も歓迎。

ご覧ください。(お持ちでない人は保健センターまで)



『基本健康診査』のお知らせ

40歳以上の人を対象に、血圧測定、血液・尿検査、内科診察等を行います。受診券がない人は、本庄市保健センターまでお問い合わせください。

なお、65歳以上の人には基本健康診査で生活機能チェックを実施し、老化のサインなどを早期に発見して介護予防に生かしていきます。

児玉保健センター会場

日程 10月15日～19日・22日

26日・29日～31日

本庄市保健センター会場

日程 11月1日・2日・5日

9日・12日～16日・19日

22日・26日・27日

《共通》

受付 午後1時～2時

料金 1,000円

【肝炎ウイルス検診】

40歳の人（昭和42年4月2日～昭和43年4月1日生まれ）を対象に、基本健診でB型・C型肝炎ウイルス検診血液検査）を実施します。

料金 500円

【大腸がん検診受付】

40歳以上の人を対象に実施します。料金と引き換えに、検査容器・問診票・検体提出日程表をお渡しします。

料金 500円

各検診は今年度中に70歳以上になる人や市民税非課税世帯の人などは無料です。

高齢者等のインフルエンザ予防接種を実施します

次に該当する希望者に対して、インフルエンザの予防接種を実施します。希望者は、「予診票」（対象者は9月末に発送）を持参のうえ、指定医療機関で接種を受けてください。また、転入等により通知が届いていない人は、各保健センターへお問い合わせください。

対象

65歳以上の人（昭和17年12月31日以前の生まれ）

60歳以上65歳未満の人（昭和18年1月1日～昭和22年12月31日生まれ）

で一定の心臓・じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある人

該当になるかどうかは各保健センターへお問い合わせください。

期間 10月1日～平成20年1月10日

日

自己負担額 1,000円（生活保護世帯は無料）

回数 期間中1回のみ

平成19年10月1日以降65歳になる人は、65歳の誕生日を過ぎてから接種を受けてください。

かかりつけ医が県内の他市町村に

いる場合、10月20日から12月25日までは、本庄市・児玉郡以外の医療機関でも接種できます。

医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

豊かに過ごそう更年期

「いくつになっても美しくありたい」というのは、すべての女性の願いです。美人の条件はさまざまですが、その基本は「健康であること」です。特に女性の体内でホルモン環境が大きく変化する更年期には、更年期障害だけでなく生活習慣病などが現れ始めます。

更年期を健康に過ごすには健康の三原則「バランスのとれた食事、

適度な運動、休養が基本です。

まず、カルシウムをたっぷりとり、肉やインスタント食品を控えめにし、脂肪と塩分を減らしたバランスのとれた食事を腹七〜八分です。次に、運動は急に本格的なスポーツを始める必要はありません。かえって障害が出てしまうことがあります。

こまめに体を動かすこと、なかでも歩くことは、だれでも、どこでもできる手軽な運動療法です。背筋を伸ばし胸を張って、いつもより大股気味に、額にうっすら汗がにじむ程度のスピードで歩きます。そして何より大事なことは、毎日続けることです。最後に休養ですが、テレビを見たり、ごろ寝をすることは、ストレスからくる疲労は解消されません。

レジャーや熱中できる趣味を持って気分転換をはかる。アクティブな休養を取るよう心がけましょう。

更年期とは、閉経（平均50歳くらい）前後の10年間がその時期です。卵巣機能の衰えにより女性ホルモン（の低下に伴って更年期特有の症状が現れてきます。のぼせ、寝汗、手足の冷え、動悸や息切れ、イライラ、不眠、気分の落ち込み、頭痛やめまい、肩こり…。これらの症状がいくつも現れたら、更年期障害が考えられます。

更年期の症状は個人差が大きく、ほとんど意識せずに過ごす人もいれば、日常生活や社会生活に支障をきたす人もいます。前者の方は、前述の健康の三原則を守り、生活していただければよいでしょう。後者の方は、我慢していることはありません。お近くの産婦人科を受診し、相談するとよいでしょう。病院での治療は、ホルモン補充療法や漢方療法などがあります。

「自分に合った治療法を選択してもらい、更年期のつらい症状を取り除き、イキイキとお過ごしください。」

