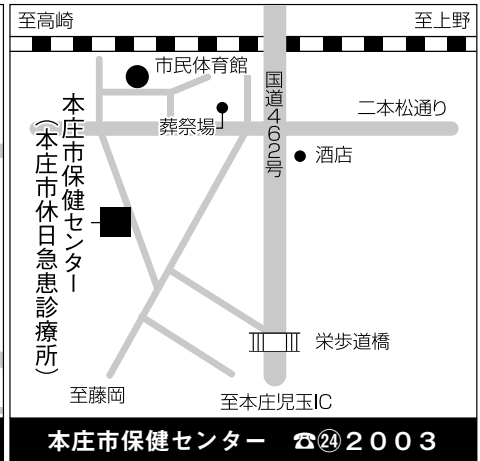


# みんなのけんこうガイド



## ●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20年6月生まれ (本庄地域)	10月29日(水)	本庄市保健センター
	平成20年6月～7月生まれ (児玉地域)	11月20日(木)	児玉保健センター
☆9～10か月児健康相談	平成19年12月生まれ (市内全域)	10月29日(水)	本庄市保健センター
★1歳6か月児健康診査	平成19年3月生まれ (本庄地域)	10月27日(月)	本庄市保健センター
	平成19年3月～4月生まれ (児玉地域)	11月19日(水)	児玉保健センター
☆2歳児健康相談	平成18年9月生まれ (市内全域)	10月28日(火)	本庄市保健センター
★3歳児健康診査	平成17年9月生まれ (本庄地域)	10月28日(火)	本庄市保健センター
	平成17年9月～10月生まれ (児玉地域)	11月18日(火)	児玉保健センター

## ●育児相談・学級

【会場】児玉保健センター

※電話による育児相談は随時受け付けています。各相談・教室の予約は、本庄市保健センター(☎242003)へ。

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31日(金) 午前9時30分～11時	前日までに電話予約してください。	
母乳相談		10月31日(金) 午前9時30分～11時	前日までに電話予約してください。	
コアクラス (育児学級)	6～7か月児とその保護者 (平成20年3月生まれ)	10月14日(火) 午前9時30分～11時30分	不明な点はお問い合わせください。	
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6日(月)・11月4日(火) 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	マタニティ エクササイズ	これからママになる人 ※会場：シルクドーム	10月15日(水)・11月5日(水) 午前10時～正午	先着20組。事前に電話予約してください。
	母乳・沐浴	これからママ・パパになる人	11月29日(土) 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。

ください。(お持ちでない人は保健センターまで)



**高齢者等の  
インフルエンザ予防接種を実施**

市では、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月末に発送します。）を持参のうえ、指定医療機関で接種を受けてください。

**対象**

- ①65歳以上の人（昭和18年12月31日以前に生まれた人）
- ②60歳以上65歳未満の人（昭和19年1月1日から昭和23年12月31日までに生まれた人）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の障害を有する人

**期間** 平成21年1月10日(土)まで

**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

※10月20日(月)～12月25日(木)までは本庄市・児玉郡以外の医療機関でも接種できます。

**肺がん・結核検診のお知らせ**

前年度受診者と新規対象者には、受診券を郵送しました。受診券が届かない人で受診を希望する場合は、各保健センターまでお問い合わせください。

**①児玉保健センター会場**

**日程** 11月12日(水)～14日(金)

**受付時間** 午前8時30分～10時、午後1時～2時

**②本庄市保健センター会場**

**日程** 11月18日(火)～21日(金)

**受付時間** 午前8時45分～10時、午後1時～2時

※11月12日(水)・19日(水)の午後の検診は、手話通訳の用意があります。

**《①②共通》**

**対象者** 40歳以上の人

**検診内容** 胸部レントゲン撮影、肺がんの喀痰検査（必要な人のみ）

**料金** 200円（喀痰検査が必要な人は別途500円が必要です。）

※大腸がん検診の希望者は、検診時に申し出てください。料金と引き換えで、採便容器・検診日程表をお渡しします。

**「運動初心者のための教室」を開催**

今日からチャレンジ！運動する習慣を身につけましょう。運動が苦手な人でも嫌いな人でも、楽しく参加できます。

**①本庄市保健センター会場**

**日程** 10月20日(月)・23日(木)・27日(日)・30日(木) 全4回

**②児玉保健センター会場**

**日程** 11月25日(火)・28日(金)・12月2日(火)・5日(金) 全4回

**《①②共通》**

**時間** 午前9時30分～11時30分

**対象** おおむね30歳～64歳の市内在住者

**定員** 20人（先着順）

**用意** 室内用運動靴、運動のできる服装、筆記用具、飲み物

**申込** 本庄市保健センター会場は10月15日(水)までに、児玉保健センター会場は11月17日(月)までに本庄市保健センターへ

**「本気でダイエット」を開催**

「やっぱりやせたい！それも健康的に!!」そんなあなたのための教室です。管理栄養士・保健師が、あなたのダイエットをサポートします。

**日時** 11月13日(木)・21日(金)・12月4日(木)・11日(木) 全4回 午前9時30分～正午（11月13日(木)は午前9時から、12月4日(木)は午後1時30分まで）

**会場** 本庄市保健センター

**対象** おおむね30～40歳代の市内在住者

**定員** 20人（先着順）

**用意** 室内用運動靴、運動のできる服装、筆記用具、飲み物、（12月4日(木)はエプロン、三角巾も）

**申込** 10月20日(月)から31日(金)までに本庄市保健センターへ

**医療メモ**

本庄市児玉郡医師会広報部

**生理痛をやっつけよう**

**～月経困難症について～**



生理（月経）のとき、下腹痛・腰痛をはじめ、吐き気・頭痛などの不快感を訴える女性がおおぜいいます。軽微であれば問題はありませんが、日常生活や就学・就労に支障をきたすほど症状が重い場合を『月経困難症』といいます。その痛みは子宮が収縮することから起こります。子宮は、膀胱の裏のほうにあり、大きさは鶏の卵ぐらいで、巾着のように出入り口が締まった筋肉でできた袋状の臓器です。その内側には、子宮内膜という壁が張り付いています。その壁が、毎日少しずつ厚くなり、妊娠しないとはがれ落ちて、血液とともに子宮の外に排出されます。それが生理（月経）です。

そのとき、子宮内膜でつくられた化学物質（プロスタグランジンなど）が、月経血中に放出され、子宮筋を収縮させ、虚血を起し、痛みを感じると考えられています。だれでも多少の痛みは感じますが、化学物質の量が多かったり、子宮の出入り口が細くて血液の流出に時間がかかったりする人は、化学物質の影響を強く受け、痛みが強くなります。子宮や卵巣に腫瘍（できもの）などが認められず、強い生理痛だけの状態を機能性月経困難症といいます。初経後2年以内から発症することが多く、月経の初日・2日目に症状が強く、その後以後急速に軽快します。思春期の月経困難症のほとんどはこのタイプです。月経に対する理解不足や嫌悪感が自覚症状を強くすることもあるので、正しい知識を持つことが重要です。治療としては、プロスタグランジン産生阻害剤である非ステロイド系抗炎症剤の服用が考えられます。頓服では効果不十分で、48時間程度の持続的服用が有効です。また、漢方薬やホルモン剤もよく使われます。一方、子宮筋腫や子宮内膜症といった骨盤内に病変がある状態を器質性月経困難症といいます。30～40代の比較的年齢の高い女性に発症します。月経時、痛みが強くなるばかりでなく、非月経時にも腰重感性交痛排便痛を伴うこともあります。このようなときは精査が必要となります。そのうえで薬物療法や手術が選択されます。生理痛に悩んでいる人は、産婦人科にご相談ください。