



みんなの けんこう ガイド

※各保健センターへのお問い合わせは午前8時30分からです。

●乳幼児健康診査・健康相談

【受付時間】 ☆印…午前9時30分～10時、★印…午後1時～1時30分

※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21年7月生まれ（本庄地域）	11月26日(木)	本庄市保健センター
	平成21年6月～7月生まれ（児玉地域）	11月19日(木)	児玉保健センター
☆9～10か月児健康相談	平成21年1月生まれ（市内全域）	11月26日(木)	本庄市保健センター
★1歳6か月児健康診査	平成20年4月生まれ（本庄地域）	11月24日(火)	本庄市保健センター
	平成20年3月～4月生まれ（児玉地域）	11月18日(水)	児玉保健センター
☆2歳児健康相談	平成19年10月生まれ（市内全域）	11月25日(水)	本庄市保健センター
★3歳児健康診査	平成18年10月生まれ（本庄地域）	11月25日(水)	本庄市保健センター
	平成18年9月～10月生まれ（児玉地域）	11月17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（☎②2003）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	11月19日(木) 午前9時30分～11時	定員あり。事前に電話予約してください。	
母乳相談	母乳のことで相談がある人	12月18日(金) 午前9時30分～11時	定員あり。事前に電話予約してください。	
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	11月16日(月)・12月7日(月) 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：本庄市保健センター	11月4日(水)・12月9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14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)



新型インフルエンザ

情報

新型インフルエンザのワクチンは、確保できるワクチンの量に限りがあり、重症になる人を減らすために、優先接種者を決めて接種順序が設けられます。

優先接種対象者

- ① 妊婦、基礎疾患を有する人
- ② 1歳から小学校低学年に相当する年齢の子ども
- ③ 1歳未満の子どもの保護者など

※①②③に続いて、小学生高学年・中学生・高校生に相当する年齢の人及び65歳以上の高齢者という順番になります。

接種について

- ① 接種回数は、年齢や状況により1回もしくは2回となる予定です。
- ② 同じ医療機関で2回接種の場合は、6、150円、接種機関が違う場合は、7、2000円の予定です。今後変更になる可能性もあります。
- ③ 優先接種者のうち、生活保護世帯・非課税世帯の人は、無料で接種できます。

※優先接種対象者が接種できる時期、接種できる医療機関、非課税世帯の人の手続きなどは、ホームページや広報ほんじょうで随時お知らせします。

「上手にヘルスアップ」腰痛・肩こりに悩んでいませんか？
腰痛・肩こりを撃退!!
を開催

重苦しい肩こりや長引く腰痛に悩んでいるあなたへ。肩こりや腰痛の起こる原因や今からでもすぐにできる肩こり・腰痛撃退の秘策を理学療法士からお伝えします。

日時 11月20日(金) 午後1時30分～3時30分

会場 本庄市保健センター

内容 理学療法士からの講話と実技

対象 おおむね30歳以上の市内在住者

定員 20人(多数の場合抽選)

申込 11月17日(火)までに本庄市保健センターへ

「そろそろ健康づくり教室」を開催

テーマ 正しく知って防ぐ
歯周疾患

糖尿病をはじめ、さまざまな病気との関係が深いとされ

ている歯周疾患。正しいお手入れ方法を知って、いつまでも自分の健康な歯を保ちましょう。歯科衛生士が丁寧に指導します。

日時 11月24日(火) 午前9時30分～11時30分

会場 本庄市保健センター

対象 おおむね30歳以上の市内在住者

定員 20人(多数の場合抽選)

申込 11月18日(水)までに本庄市保健センターへ

テーマ 糖尿病予備軍からの脱出

肥満気味でなくても自覚症状がなくても、糖尿病と疑われる人が増えています。このような糖尿病予備軍からの脱出方法を楽しく学びましょう。

日時・内容

- ① 12月1日(火) 午前9時30分～11時30分 講義・運動実技
- ② 12月8日(火) 午前9時30分～午後1時 調理実習
- ③ 12月22日(火) 午前9時30分～11時30分 個別相談

会場 本庄市保健センター

対象 おおむね30歳以上の市内在住者

定員 20人(多数の場合抽選)

申込 11月26日(木)までに本庄市保健センターへ

医療メモ

本庄市児玉郡歯科医師会

「歯ぎしり」のイメージ

「歯ぎしり」のイメージは何でしょうか。①悔しい時の表現②ギリギリやゴリゴリの音③自分はしていないから関係ないよ！こんなところでしょうか。

まず、①は、歯ぎしりをするのは悔しい時ではなくて、眠っているときです。次に②は、音のしないタイプも多いのです。そして③では、ほとんどみなさん歯ぎしりをしていません。でも、本人には分かりません。何しろ眠っていますので。

歯科医学では、「歯ぎしり」とは次の3つの型の動きを意味します。

- (1) カチカチと上下の歯を打ちつける
- (2) 「親のかたき」とばかりに食いしばる
- (3) 食いしばったまま下のあごを動かす(このなかで音がするタイプが「ゴリゴリ」です。)

では、これで何が困るのでしょうか。困ることなんてないのでは？

これがおおありなんです。歯が割れてしまったり、あごの関節を痛めてしまったりあごが開かなくなってしまうたりするのです。

まったく健康な(つまり何の治療もしていない無傷の)歯が真二つに割れた症例に出会ったことがあります。

初診の症状は「噛んだときなんか変だぞ」というものでした。いろいろな角度から診査して得た私の診断は、「歯が割れた」もしくは「亀裂が入った」というものですが、その患者さんには納得していただけない「どこも割れていないじゃないか。ヤブ医者め」と啖呵を切られてしまいました。

ところが、翌日「痛い、痛い」と急患で飛び込んできたので見てみると、みごとに歯が真二つに割れて中の神経が露出していました。こうなっ

ては治療の方法がなく、その場で歯を抜きました。

