



※児玉保健センターは不在の場合もあります。事前に電話でお問い合わせください。

●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22年8月生まれ (本庄地域)	12月15日(水)	本庄市保健センター
	平成22年8月～9月生まれ (児玉地域)	1月20日(水)	児玉保健センター
☆9～10か月児健康相談	平成22年2月生まれ (市内全域)	12月15日(水)	本庄市保健センター
★1歳6か月児健康診査	平成21年5月生まれ (本庄地域)	12月13日(月)	本庄市保健センター
	平成21年5月～6月生まれ (児玉地域)	1月19日(水)	児玉保健センター
☆2歳児健康相談	平成20年11月生まれ (市内全域)	12月14日(火)	本庄市保健センター
★3歳児健康診査	平成19年11月生まれ (本庄地域)	12月14日(火)	本庄市保健センター
	平成19年11月～12月生まれ (児玉地域)	1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	12月24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。
母乳相談	母乳のことで相談がある人	12月24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	12月20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	12月8日(水) 午前10時～正午 先着20人。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	1月15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。

乳がん検診(集団検診)のお知らせ

日程 1月13日(水)、28日(金)、2月8日(火)

受付時間 午後1時～2時

会場 本庄市保健センター

対象 30歳以上の女性

定員 各日15人(先着順)

料金 乳がん視触診3000円、乳房レントゲン撮影6000円

申込 12月10日(金)から電話又は直接本庄市保健センターへ

※すでに受診希望の連絡を入れていただいた人には、案内を送付します。

「ステップ・ステップ」を開催

「今の生活を少し変えてみたいけれど、なかなかひとりでは実践できない」と考えているみなさん、いっしょに始めてみませんか。楽しみながら身体の変化を実感してみましよう。

日時 1月17日から3月7日までの毎週月曜日 全8回 午前10時～11時30分

内容 ストレッチ・筋力トレーニング・ステップ台を使った有酸素運動、簡単な記録

会場 本庄市保健センター

対象 おおむね30歳以上65歳以下の市内在住者

定員 20人(先着順)

申込 12月20日(月)から1月14日(金)までに電話又は直接本庄市保健センターへ

ださい。(お持ちでない人は保健センターまで)



サプリメント

（栄養補助食品）
は効きますか？

『×××飲んでるんだけど効きますか？』『×××を買ったんですけど…』『×××飲んでの方がいいでしょうか？』最近このような質問をよく受けます。

×××とはテレビ、新聞、雑誌などのメディアで連日宣伝しているサプリメントです。サプリメント（Supplement＝補給、補充）という横文字がなんとなくありがたい感じを与えます。しかも、薬のようにカプセルや錠剤になっていて、いかにも効果が期待できそうです。わが国では、栄養（健康）補助食品と呼ばれている代表的なものをざっと数えただけで、その数なんと170種類以上あります。サプリメントには、ヒアルロン酸、コラーゲン、グルコサミン、プロテイン、コンドロイチン（注射剤として消炎鎮痛効果があります。）など

がありますが、これらはタンパク質やアミノ糖と呼ばれる物質がほとんどで、分子量が大きく、摂取したままの形で吸収されることはありません。中にはそのまま「便」として排泄されてしまうものもあります。

タンパク質は酵素によってアミノ酸に分解され、消化管で吸収されます。アミノ酸には、体の中で合成される（＝食事で摂取した栄養から作られる）ものと合成できないもの（必須アミノ酸といえます。）の2種類があります。体に必要なタンパク質は、これらを利用して体の中で合成されるのです。分子量の小さいものでは吸収されるものもありますが、結局、肝臓でより分子量の小さなアミノ酸、糖などに代謝分解され、血液中を流れます。そして、皮膚や関節などの細胞がこれらを取り込んで必要な物質を合成するので、いくら口から摂取してもそのままの形で皮膚や関節に届くことはないのです。

科学では、この問題は解決されていません。現在、サプリメントで関節の軟骨が滑らかになり関節痛が改善したり、皮膚の潤いが増したりした、ということは科学的には証明されていません。もしも効果があるのなら、なぜ診療所や病院で処方しないのでしょうか。お分かりとは思いますが、効果のつきりしないものは薬ではないからです。医療機関で使用している医薬品は、効果、安全性の厳しい基準の試験をクリアしています。サプリメントは、医薬品と形は似ていても中身はまったく異なるものなのです。また、サプリメントを多量に摂取することにより、健康に影響を与える可能性も示唆されています。（例えば、グルコサミンは糖尿病を悪化させることがあります。）

サプリメントが全部悪いとは言いませんが、栄養バランスの良い食事が最も大切なことで、この食事の中にヒアルロン酸、コラーゲンなどの材料が十分に含まれているのです。サプリメントはまさに補助です。必要か否かはかかりつけの医師に相談してみてください。

年末年始の休日歯科診療

診療時間 午前10時～正午
※健康保険証を持参してください。

12月30日(木)	萩原 歯科医院	四季の里2丁目	☎21 8 1 1 0
	嶋崎 歯科医院	上里町神保原町	☎34 1 3 8 3
12月31日(金)	もともち江川 歯科医院	本庄1丁目	☎23 3 8 1 7
	大畑 歯科医院	児玉町児玉	☎72 1 1 8 2
1月1日(祝)	さかぐち 歯科医院	朝日町3丁目	☎23 0 3 9 9
	宮沢 歯科クリニック	美里町猪俣	☎76 1 4 5 5
1月2日(日)	鈴木 歯科クリニック	小島南3丁目	☎22 4 1 8 8
	前川 歯科医院	神川町二ノ宮	☎77 4 9 7 8
1月3日(月)	もろおか 歯科	五十子2丁目	☎21 0 2 2 2
	斎藤 歯科医院	上里町三町	☎33 2 3 1 0

ご利用ください！小児救急電話相談「#8000」
休日や夜間のお子さんの急病時にご利用ください。
県内であれば、プッシュ回線の電話や携帯電話から「#8000」を押すとつながります。
（相談料無料・通話料利用者負担）

受付時間
・月曜日～土曜日 午後7時～11時
・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後11時

休日急患の診療

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所
（本庄市保健センター内 ☎23 3 3 2 2）

診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時

診療科目 内科系疾患
※健康保険証を持参してください。

●在宅当番医療機関
診療は午前中のみです。当番医は変更になる場合がありますので、確認してからお出かけください。

12月5日(日)	関口 外科医院	上里町神保原町	☎33 8 2 0 8
12月12日(日)	関根 内科外科医院	神川町新里	☎77 7 6 6 7
12月19日(日)	関根 外科医院	東台4丁目	☎22 3 5 9 6
12月23日(祝)	千田 医院	美里町根木	☎76 0 0 4 1
12月26日(日)	高橋 外科整形外科	千代田1丁目	☎22 6 2 1 1
1月9日(日)	昭和産婦人科	駅南1丁目	☎22 2 0 2 5
1月10日(祝)	高山 整形外科	見福2丁目	☎22 3 2 4 5

★119番は、緊急時（火災やけが人など）の受付専用電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、児玉郡市広域消防本部指令課（☎241119）でご案内していますので、ご利用ください。ただし、診療科目によっては、県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。