



みんなのけんこうガイド

★本庄市保健センター ☎2003

※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20分、★印…午後1時～1時50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23年8月生まれ（本庄地域）	12月21日(水)	本庄市保健センター
	平成23年8月～9月生まれ（児玉地域）	1月19日(水)	児玉保健センター
☆9～10か月児健康相談	平成23年2月生まれ（市内全域）	12月21日(水)	本庄市保健センター
★1歳6か月児健康診査	平成22年5月生まれ（本庄地域）	12月19日(月)	本庄市保健センター
	平成22年5月～6月生まれ（児玉地域）	1月18日(水)	児玉保健センター
☆2歳児健康相談	平成21年11月生まれ（市内全域）	12月20日(火)	本庄市保健センター
★3歳児健康診査	平成20年11月生まれ（本庄地域）	12月20日(火)	本庄市保健センター
	平成20年11月～12月生まれ（児玉地域）	1月17日(火)	児玉保健センター

●育児相談・学級

【会場】 本庄市保健センター

※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(☎2003)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16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16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。	
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	12月14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21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。
	栄養	これからママになる人	1月26日(木) 午前9時30分～正午	先着12人。事前に電話予約してください。



健康づくり講座「からだのバランスアップ教室」を行います

猫背などの姿勢のお悩み、腰・ひざの痛みはありませんか。

自覚症状がある人もない人も、この機会に自分の姿勢やくせを見直してみませんか。みなさんの参加をお待ちしています。

日時 1月17日(火) 午前10時～11時30分

会場 本庄市保健センター

対象 市内在住者(30歳以上)

内容 保健師からの講話と実技

注意 運動のできる服装、室内用運動靴、汗ふき用タオル、飲み物

定員 25人(先着順)

申込 12月19日(月)から電話又は直接本庄市保健センターへ

予防接種を受けましょう

予防接種には推奨される接種時期があります。定期予防接種は定められた接種期間を過ぎると全額自己負担となりますので、母子健康手帳で確認をお願いします。

①二種混合(ジフテリア・破傷風) 予防接種

小学校6年生に予防票をお渡ししています。まだ受けていない人は、早めの接種をお願いします。

対象者 13歳未満

②麻しん(はしか)・風しん(MR) 予防接種

麻しんは、1回のみの予防接種では免疫力が低下するため2回接種になりました。

接種対象

- 1期 生後12〜24月未満の人
 - 2期 平成17年4月2日〜平成18年4月1日生まれの人
 - 3期 平成10年4月2日〜平成11年4月1日生まれの人
 - 4期 平成5年4月2日〜平成6年4月1日生まれの人
- 接種期間 2・3・4期は平成24年3月31日まで

③日本脳炎予防接種

一時見合わせになっていましたが、現在は新しいワクチンで接種を再開しています。

次の期間に生まれた人は、特例対象者となります。現在までの接種回数を確認し、不足回数を接種してください。

対象者 平成7年4月2日〜平成19年4月1日生まれの人

接種回数
・第1期(3回接種)
初回接種 2回
追加接種 1回
・第2期
9歳以上で1回接種

※第1期の接種後、おおむね5年の間隔を空けて接種してください。

接種期間 20歳未満
※予防票をお持ちでない人は母子健康手帳を持参し、本庄市保健センター又は市民福祉課(総合支所1階)へお越しください。

※接種間隔等でご不明な点等ありましたら、本庄市保健センターへお問い合わせください。

医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

疲労骨折

骨折とは、1回の強大な外力によって正常な骨組織の連続性が断られた状態ですが、疲労骨折はこの骨折とは異なり、比較的小さな外力が正常な骨組織の同一部位に繰り返し加えられた結果、骨の疲労現象をきたして、骨の吸収、同時に反応性の骨新生が起こり骨にひびが入ったり、ひびが進んで完全な骨折に至った一連の現象に対する名称です。兵士の行軍後、足部に発症した痛みを伴う浮腫がX線普及後に中足骨骨折であることから報告されました。

スポーツ選手では、短期的に集中的なトレーニングを行ったとき、各学校入学1〜2か月の運動部活動時期に多く見られます。

好発部位(腰椎を除く)

尺骨3%、肋骨12%、脛骨27%、腓骨9%、中足骨35%、大腿骨3%、足関節内果3%となっています。

発生原因

- ①筋肉の疲労や筋力の不足
- ②アンバランスな筋力
- ③未熟な技術
- ④体の柔軟性不足
- ⑤女子選手は運動性無月経、内分泌異常による月経異常

練習・環境問題

- ①オーバートレーニング
- ②選手の体力、技術に似合わない練習
- ③不適切な靴
- ④硬すぎたり、柔らかすぎる練習場など



症状

- ・運動時には痛みを感じるが日常動作では痛みがない
- ・明らかな外傷がなく慢性の痛みがある
- ・局所の圧痛

診断(X線検査)

初期には骨折が分からない場合も多く、数週間おいて再度X線検査をします。

骨シンチグラフィ、MRI、CTの補助診断も有効です。

治療

予後は良好で、2〜3か月のジャンプ、ランニングの禁止、安静と活動内容の変更によって早期にスポーツに復帰可能です。水泳などは許可します。

再発予防

発生原因を検討し過度なトレーニングを避け、慎重にトレーニング内容を検討しコンディショニングを整えておくことが大切です。

