



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9月生まれ（本庄地域）	1月25日(火)	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(日)	児玉保健センター
☆9～10か月児健康相談	平成23年3月生まれ（市内全域）	1月25日(火)	本庄市保健センター
★1歳6か月児健康診査	平成22年6月生まれ（本庄地域）	1月23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(火)	児玉保健センター
☆2歳児健康相談	平成21年12月生まれ（市内全域）	1月24日(火)	本庄市保健センター
★3歳児健康診査	平成20年12月生まれ（本庄地域）	1月24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 会場：児玉保健センター	1月19日(日) 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	2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。	
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	1月11日(火) 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 ^{もく}	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(日) 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。

◆コアクラスのお知らせ

【会場】 児玉保健センター

内 容	対象となる人	日 時	申 込
親子ふれあい体操	1～1歳4か月 児とその保護者	2月8日(火) 午前10時～11時30分	各回先着15組。1回ごとの参加もできます。 1月20日(金)から本庄市保健センターへ予約してください。
子どものからだの発達について		2月16日(日) 午前10時～11時30分	
子どもの成長に欠かせない食事		2月23日(日) 午前10時～午後0時30分	
子どもの心やことばの育ちについて		2月28日(火) 午前10時～11時30分	

大腸がん検診を受けましょう

～大腸がんになる人が増えています～

- ①大腸がん検診を希望する人
検体提出日前までに申し込んで検査キットを受け取ってください。
- ②今年度大腸がん検診を申し込んで検査キットを持っている人
検体を取り、希望の検体提出日に提出してください。提出しない場合でも費用は返金できませんのでご注意ください。

用意 受診券（持っていない場合も可）
費用 500円
申込 平日午前8時30分～午後5時15分までに直接本庄市保健センターへ



《①②共通》
検体提出日 1月18日(水)
会場 児玉保健センター
検体提出日 2月6日(月)・7日(火)
会場 本庄市保健センター
受付時間 午前9時～11時

骨粗しょう症検診のお知らせ

骨は絶えず生まれ変わっています。加齢や生活習慣などさまざまな原因で骨量が減ってくる場合があります。丈夫な骨を保つためには食事や運動などが重要です。自分の骨量を確認し、日常生活を見直す機会にしましょう。

《①②共通》
受付時間 午後1時～2時
対象 30歳～70歳の市内在住の女性(昭和16年4月2日～昭和57年4月1日生まれ)
内容 超音波による踵部の骨密度測定・結果説明(必要ならには医師の指導)
定員 80人(先着順)
費用 無料
申込 1月16日(月) 午前8時30分から電話又は直接本庄市保健センターへ

●平成22年度中に40・45・50・55・60歳になった人

無料クーポン券を郵送しました。今年度は無料で受けられますので、この機会にぜひ受診しましょう。

※無料クーポン券の対象者は、申し込み方法や検体の提出方法が一部異なります。詳しくは同封した通知をご確認ください。

健康づくり講座

『お肌の老化ストップ』を開催

お肌のアンチエイジングやお手入れ方法について専門家の話を聞いてみませんか。最新情報も満載ですので、ぜひご参加ください。

日時 3月8日(木) 午後1時30分～3時
会場 本庄市保健センター
講師 佐々木 恵美子 先生
内容 医師からの講話
対象 おおむね30歳以上の市内在住者
定員 25人(先着順)
費用 無料
用意 筆記用具
申込 1月23日(月)から電話又は直接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

耳掃除と外傷について

最も多いのは、耳掃除の際、綿棒や耳かきなどの器物でついで生じた外耳道及び鼓膜の損傷です。

通常、耳垢は自然に入口まで運ばれて排泄されますので、耳掃除は、入口付近を入浴後などに軽く綿棒で取り除くだけで大丈夫です。(時に、自然排泄不可能となった耳垢栓塞は、軟らかくする薬液で洗浄除去する方法がありますので、専門医を受診してください。)

《外傷の症状》

耳痛、耳出血、難聴、耳鳴りやめまいなどです。(特に危険なのは、鼓膜の後上部をつつくと、内耳障害を合併することがあります。)

感染を起こさなければ、外耳道損傷や鼓膜穿孔は、1～2週間程度(大きく孔が開いたものは閉鎖期間がさらに長い)で治ります。また、内耳障害は、治るまでに長いかかります。耳掃除の時は、くれぐれも注意してください。

《耳掃除の注意点》

○子どもの掃除の時
急に動くことを念頭に入れながら、速やかに行うこと。
↓嫌がった時は、無理にしない方がよい。

○大人の掃除の時
壁に腕が当たったり、子どもが来てぶつかったりするともまれではないので、周りの状況に留意すること。

