



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。

●育児相談・学級 【会場】本庄市保健センター

相談・学級	内容	日時	申込
すくすく相談	身長・体重の計測、育児・栄養相談	1月22日(木)・2月26日(木) 午前9時30分～11時(15分ごとに3組) ※1月22日(木)は、児玉保健センターで実施。	定員あり 各実施月の1日(1月実施分は5日)から本庄市保健センターへ (※電話による育児相談は随時受け付けています。)
母乳相談	母乳に関する相談	2月26日(木) 午前9時30分～11時(15分ごと)	
おや親タマゴ「はじめて生活withベビー」	妊娠中の生活、お風呂の入れ方の実習など	1月17日(出) 午前9時30分～正午	定員あり(随時受付)

●コアクラスのお知らせ 【会場】本庄市保健センター

内容	日時	対象	申込
赤ちゃんのころ	2月5日(木) 午前10時～11時30分	平成26年6月～8月 生まれのお子さんと その保護者	各回先着15組。 1回ごとの参加も できます。 1月19日(月)から本 庄市保健センターへ
ママといっしょに!親子ふれあい体操	2月12日(木) 午前10時～11時30分		
赤ちゃんのからだ	2月16日(月) 午前10時～11時30分		
楽しくおいしく!うきうき離乳食♪	2月27日(金) 午前9時30分～正午		

年に一度大腸がん検診を受けましょう

近年、大腸がんになる人が増えています。大腸がんは、早期発見できれば9割以上が治ります。自覚症状が無くても、定期的に検診を受けることが大切です。

○検査の概要

対象 40歳以上の市内在住者

検診方法 便潜血検査

○まずは…

3月20日(金)までに左記窓口で検査キットを受け取ってください(土・日・休日を除く)。

窓口 本庄市保健センター、市民福祉課(総合支所仮庁舎)

※無料クーポン対象者(今年度41・46・51・56・61歳になる人)は本庄市保健センターへ電話で申し込むと検査キットを郵送することも可能です。
用意 受診券又は無料クーポン券(届いてない人には窓口で交付します)

費用 600円

※ただし、70歳以上、市民税非課税世帯、生活保護世帯の人及び無料クーポン券対象者は無料です。

○検査キットを受け取ったら…

便を2日分採取して、3月31日(火)(土・日・休日を除く午前中)までに指定医療機関へ提出してください。

※提出期限を過ぎた場合、受診はできません。検査キットは無効になり、料金は返金できません。検査キット受け取り後は早めに指定医療機関へ提出してください。

○大腸がん検診は…

年度内に1人1回のみ受診できます。すでに5月以降に受診した人が今年度中の受診を希望する場合、費用は全額自己負担となります。直接医療機関へお申し込みください。
*お問い合わせは、本庄市保健センターへ

検診を受けに行こう!



耳掃除

耳掃除をしすぎて、痛くなったり耳かきに血がついたりすることがあります。耳かきの仕方、頻度はどうすればよいのでしょうか。

外耳道は耳の入り口から鼓膜まで3.5cm程の場所で、手前3分の1の部分が軟骨性外耳道と言われ、産毛が生えており分泌液が出る耳垢線もあります。耳垢はこの分泌物と外耳道の古くなった表皮が交ざりあったもので、リゾチームという細菌を溶かす作用を持つ酵素が含まれていて、細菌の増殖を抑える働きや外耳道の表面に潤いを与えています。

耳垢にはネトネトした湿性型とカサカサした乾性型の2種類があります。

日本人は8割が乾性型で、この型の人は竹や金属性の耳かきよりベビー用綿棒がおすすめです。耳かきを入れてよい長さの目安は大人で1～1.5cmです。それより奥まで入れると傷つける可能性があります。

耳かきをする前に、まわりに子どもやペットがいないか確認することも大切です。耳かき中に子どもが飛びついて鼓膜に穴を開けてしまうことや、子どもが急に動いて傷つけてしまうこともあります。

回数は、1～2週間に1回で充分です。ただし、2～3年も放っておくと耳垢が外耳道をふさぎ、難聴や耳のつまりを感じることや、水泳後などに水で耳垢がふやけて外耳道をふさいでしまうこともあります。このような場合や子どもが耳かきを嫌がるような場合は、耳鼻科で診てもらいましょう。

ほんぼ食堂

「あなたの骨、大丈夫？」を開催

女性に多い骨粗しょう症。強く丈夫な骨をつくるためのレシピをご紹介します。骨から健康なからだづくりを目指しましょう。ぜひ、ご参加ください。

日程・会場

①本庄市保健センター会場 2月18日(水)

②児玉保健センター会場 2月20日(金)

《①②共通》

時間 午前9時30分～正午（受付午前9時～）

内容 管理栄養士による講話と調理実習

対象 市内在住者

定員 20人（先着順）

費用 無料

用意 エプロン、三角巾（バンダナなど）、手拭き

用タオル、筆記用具

申込 1月20日(水)から

電話又は直接本庄市

保健センターへ



あたたかい愛の心で

「献血」にご協力ください

病気やけがの治療のために、国内では毎日約3,000人も患者が輸血を受けています。

しかし、輸血に必要な血液製剤は、人工的に造れないうえに、長期間の保存もできません。

また、冬は体調を崩す人が多くなり、献血者が減少する傾向にあります。輸血を待つ患者さんへ安定して血液をお届けするために、1人でも多くの人のご協力をお願いします。

日時 1月16日(金) 午前9時45分～11時30分、午後0時30分～4時

受付場所 市役所前庭駐車場

対象 16歳から69歳までの人（ただし、65歳から69歳までの人は、60歳から64歳までの間に献血をしたことがある人に限ります。）

※疾病や服薬などにより、献血できない場合があります。

種類 全血（400ml・200ml）

けんけっちゃん

