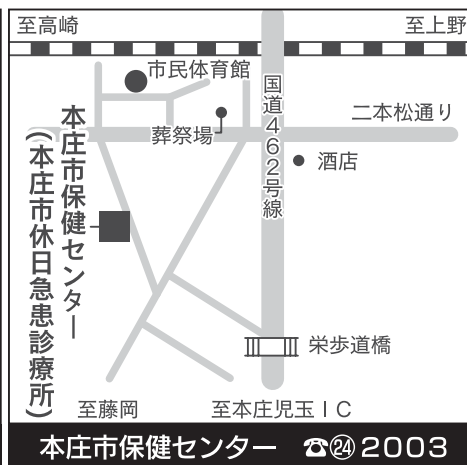


# みんなのけんこうガイド



乳幼児健康診査・健康相談 【受付時間】 印・・・午後1時～1時30分、 印・・・午前9時30分～10時  
\*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19年12月生まれ(本庄地域)	4月23日	本庄市保健センター
	*児玉地域にお住まいのお子さんについては5月下旬に実施。(詳しくは次号で)		児玉保健センター
9～10か月児健康相談	平成19年6月生まれ(市内全域)	4月23日	本庄市保健センター
1歳6か月児健康診査	平成18年9月生まれ(本庄地域)	4月21日	本庄市保健センター
	*児玉地域にお住まいのお子さんについては5月下旬に実施。(詳しくは次号で)		児玉保健センター
2歳児健康相談	平成18年3月生まれ(市内全域)	4月22日	本庄市保健センター
3歳児健康診査	平成17年3月生まれ(本庄地域)	4月22日	本庄市保健センター
	*児玉地域にお住まいのお子さんについては5月下旬に実施。(詳しくは次号で)		児玉保健センター

予防接種 【受付時間】 午後1時～1時30分

\*対象者には通知します。対象月齢を過ぎても接種していない場合はお問い合わせください。

内容	対象となる人(お住まいの地域)	日程	会場
ポリオ予防接種	平成18年12月～平成19年11月生まれ(本庄地域)	4月8日～11日、14日、15日	本庄市保健センター
	平成18年12月～平成19年11月生まれ(児玉地域)	4月2日～4日	児玉保健センター

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・学級の予約は、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	4月18日 午前9時30分～11時	前日までに電話予約してください。	
母乳相談		4月18日 午前9時30分～11時	前日までに電話予約してください。	
コアクラス (育児学級)	6～7か月児とその保護者 (平成19年9月生まれ)	4月15日 午前9時30分～11時30分	不明な点はお問い合わせください。	
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	4月7日 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：シルクドーム	4月30日 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	*5月下旬に実施。(詳しくは次号で)	先着20組。事前に電話予約してください。



# 保健センター からのお知らせ

本庄市保健センター 2003  
児玉保健センター ㊟5540

麻しん・風しん予防接種の  
お知らせ

小学校入学1年前のお子  
さんに麻しん・風しん予防  
接種(第2期)を実施しま  
す

法律の改正により、お子さ  
んへの麻しん・風しんの予防  
接種の回数が、乳幼児期と小  
学校入学1年前の2回となり  
ました。免疫を確実につける  
ためにも、2回目の接種を受  
けるようにしましょう。  
接種期間 平成21年3月31日  
まで

接種場所 指定の医療機関  
(予診票に同封します。)

対象 平成14年4月2日～  
平成15年4月1日生まれ  
対象者には予診票を郵送し  
ます。

中学1年生・高校3年生に  
相当する年齢の人に麻し  
ん・風しん予防接種(第3・  
4期)を実施します

昨年20歳前後の人を中心に  
麻しんが流行したことを受け  
て、今年度から5年間に限り  
中学1年生および高校3年生  
に相当する年齢の人に麻しん  
・風しん予防接種の追加接種  
を行います。免疫を確実につ  
けるためにも、接種を受ける  
ようにしましょう。

接種期間 平成21年3月31日  
まで

接種場所 指定の医療機関  
(予診票に同封します。)

第3期  
対象 平成7年4月2日～平  
成8年4月1日生まれ  
対象者には学校を通して予  
診票を配布します。

第4期  
対象 平成2年4月2日～平  
成3年4月1日生まれ  
対象者には予診票を郵送し  
ます。

\*予診票が届かない場合や、  
不明な点は各保健センター  
にお問い合わせください。  
また、麻しんや風しんにか  
かったことがある場合もご  
連絡ください。

上手にヘルスアップを開催  
します

楽しく正しくウォーキング

保健師による講話と実技

日時 4月17日 午後1時  
30分～3時30分

会場 本庄市保健センター

対象 30～64歳の市内在住者  
定員 20人(先着順)

申込 4月14日 までに本庄  
市保健センターへ

ステップ・ステップを開催  
します

ステップ台を使った運動を  
中心に、効果的に健康な体づ  
くりを目指しましょう。ひと  
りではなかなか続けられない  
「運動」にレッツ・チャレン  
ジ!

ファーストステップ

日程 5月26日から7月14日  
までの毎週月曜日 全8回

セカンドステップ

日程 5月29日から6月26日  
までの毎週木曜日・7月4  
日・10日・17日 全

8回

《共通》

時間 午前9時30分～11時30  
分(初回と最終回は9時か  
ら開始)

会場 本庄市保健センター

対象 30～64歳の市内在住者  
定員 20人

申込 4月28日 から5月9  
日 までに本庄市保健セン  
ターへ

定員を超えた場合、初めて  
の参加者を優先します。

とでは運動の強さ等が

## 医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

### 過活動膀胱ぼうこうについて

楽しいはずのバス旅行がト  
イレのことが心配で億劫あつくうに  
なっていますか。水道の蛇  
口をひねったとき、それまで  
何ともなかったのに突然我慢  
しがたい尿意に襲われたこと  
はありませんか。

このような症状は「過活動

膀胱」といって日本国内でも

800万人以上の人が悩みを

持っていると推定されていま

す。「恥ずかしいから人に言  
えない。歳だからしょうがな  
い。」と思っただけであきらめてい  
る人が多く、引きこもりがち  
になってしまいます。

原因としては、男性の場合

異なります。申込時に「ご相談  
ください。」



は前立腺肥大症のような下部  
尿路症状が多く、脳梗塞脳こうそくや脳  
出血など神経疾患が原因のこ  
ともあります。女性の場合は  
出産などにより骨盤底筋群が  
緩んできていることも原因に  
なります。また、習慣から下  
着などでお腹を締めすぎてい  
る、など原因がはっきりしな  
いようなこともあります。

治療は、膀胱の過剰な活動  
を抑える抗コリン剤や膀胱刺  
激を取る薬を用いたり、骨盤  
底筋群を鍛えたりすることで、  
かなりの人が日常生活の質を  
改善させています。

尿意切迫感のある人、1日  
8回以上トイレに行く人、夜  
間1回以上トイレに起きる人  
尿失禁のある人は、ひとり  
悩まずにまずはご相談くださ  
い。こんなことならもっと早  
く医者にかかればよかった、  
という人がたくさんいらっ  
しゃいますよ。