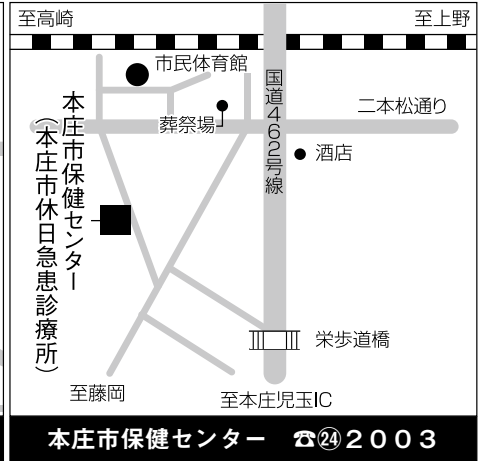


# みんなのけんこうガイド



## ●乳幼児健康診査・健康相談 【受付時間】 ★印…午後1時～1時30分、☆…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20年1月生まれ (本庄地域)	5月28日(水)	本庄市保健センター
	平成19年12月～平成20年1月生まれ (児玉地域)	5月22日(木)	児玉保健センター
☆9～10か月児健康相談	平成19年7月生まれ (市内全域)	5月28日(水)	本庄市保健センター
★1歳6か月児健康診査	平成18年10月生まれ (本庄地域)	5月26日(月)	本庄市保健センター
	平成18年9月～10月生まれ (児玉地域)	5月21日(水)	児玉保健センター
☆2歳児健康相談	平成18年4月生まれ (市内全域)	5月27日(火)	本庄市保健センター
★3歳児健康診査	平成17年4月生まれ (本庄地域)	5月27日(火)	本庄市保健センター
	平成17年3月～4月生まれ (児玉地域)	5月20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	5月22日(木) 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		*次回は6月に実施。 (詳しくは次号で)	前日までに電話予約してください。	
コアラクラス (育児学級)	6～7か月児とその保護者 (平成19年10月生まれ)	5月20日(火) 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	5月19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：シルクドーム	*次回は6月に実施。 (詳しくは次号で)	先着20組。事前に電話予約してください。
	母乳・沐浴	これからママ・パパになる人	5月24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。

### ～妊娠中のみなさんへ大事なお知らせ～

#### 妊婦一般健康診査の無料受診回数が5回になりました

4月から、妊娠中に無料で受けられる妊婦一般健康診査の回数が、これまでの2回から5回になりました。

3月31日までに妊娠の届出をした人や妊娠中に転入した人には、次のとおり受診票の追加交付を行っています。

交付場所 本庄市保健センター、児玉保健センター

持参するもの 母子手帳、手持ちの受診票

\*お問い合わせは各保健センターへ

ください。(お持ちでない人は保健センターまで)



## 子宮頸部がん・乳がん 検診のお知らせ

子宮頸部がん・乳がん検診  
(集団検診) を次のとおり実  
施します。

会場	日程
児玉保健センター	6月17日(火)・18日(水)・8月1日(金)・ 4日(月)・5日(火)
本庄市保健センター	7月14日(月)~17日(木)・29日(火)・8月 6日(水)~8日(金)・18日(月)~22日(金)

受付時間 午後1時~2時

対象 子宮頸部がん検診…20歳以上の女性

乳がん検診…30歳以上の女性

料金 子宮頸部がん検診…600円 乳がん検診(視触診)…300円

乳房レントゲン撮影…600円

なお、前年度受診者と新規  
対象者には受診券を郵送しま  
した。受診券が届かない人で  
受診を希望する人は、お問い  
合わせください。  
※大腸がん検診の受診希望者  
は検診時に申し出てください。  
料金(500円)と引き換え

に採便容器と検診日程表をお  
渡しします。

### ◆子宮頸部がん検診(個別検 診)について

対象者は集団検診と同じで  
す。どちらかを選んで受診し  
てください。

期間 平成21年3月31日まで  
場所 指定医療機関(事前の  
予約が必要です。)  
料金 1、700円

### 『上手にヘルスアップ』の お知らせ〜ステキな口元で いるために…

ステキな口元を保つために  
は、お化粧品だけでなく、口  
の手入れも大切です。口元が  
変われば健康的に、しかも美  
しく見えること間違いなし！

#### ①Part1 理論編

歯を失う原因として注意し  
たい歯周病。正しく知って予  
防することで、いつまでも健  
康な歯を保てるようにしましょ  
う。ふだんの診療もふまえた、  
歯科医師からの具体的なお話  
です。

日時 5月19日(月) 午後1時  
30分~3時

#### ②Part2 実践編

毎日の歯みがき、みがき方  
ひとつで将来が違います。正  
しい歯のみがき方、手入れの

方法、お口の体操などを学び  
ましょう。

日時 6月20日(金) 午後1時  
30分~3時30分

#### ①②共通

会場 本庄市保健センター  
対象 おおむね30~64歳の市  
内在住者  
定員 20人(先着順)  
申込 5月14日(水)までに本庄  
市保健センターへ



### 『本気でダイエット』の お知らせ

「やっぱりやせたい！それ  
も健康的に！」というみなさ  
んのための教室です。管理栄  
養士・保健師が、あなたのダ  
イエットをサポートします。

日時 6月10日(火)・17日(火)・  
7月1日(火)・8日(火) 午前  
9時~正午(7月1日(火)は  
午後1時まで)

会場 本庄市保健センター  
対象 おおむね30~40歳代の  
市内在住者

定員 20人(先着順)  
申込 5月22日(木)から30日(金)  
までに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

### 頭痛について

#### 安全な頭痛

頭痛の約90%があてはまり、  
次のような特徴があります。

#### ①片頭痛

女性(特に25~39歳の女  
性)に多い頭痛です。20%は  
前兆を伴います。

原因として、光視症、閃輝  
暗点、悪心、片側性で硬膜動  
脈拡張が考えられます。

#### ②群発性頭痛

20代前の男性に多く、片側  
眼窩後部から始まり流涙、鼻  
閉を伴う事があります。前兆  
を伴うことはまれで、激しい  
頭痛の為にじっとしてられ  
ない、という特徴があります。

原因として、頭蓋内頸動脈  
および視床下部機能不全によ  
る神経障害が考えられます。

#### ③慢性発作性片頭痛

女性に多い頭痛です。対処  
法としては、インドメタシン  
が100%有効です。

#### ④緊張型頭痛

頭痛全体の90%を占め、そ

の75%は女性です。面側性の  
締め付けられる様な鈍痛が特  
徴です。随伴症状(意識・記  
憶障害、発熱、視覚障害、平  
衡障害、動作不平等)は無く、  
抑うつや不安が原因の事が多  
い頭痛です。

#### ⑤薬剤反跳性頭痛

30~40代女性や、薬剤依存  
症を生じ易いエルゴタミン、  
鎮痛薬等の乱用患者に多い頭  
痛です。

#### 危険な頭痛

頭痛全体のほんの数%です  
が、器質的疾患を伴う危険な  
頭痛があります。その中には  
クモ膜下出血、髄膜炎、頭  
蓋内圧亢進症、脳腫瘍等があ  
り、頭痛の他に身体的異常を  
伴います。

#### 危険な頭痛の兆候

- ① 激しい頭痛が突発し、徐々に悪化する
- ② 労作、緊張に伴って発現する頭痛
- ③ 50歳以降にはじめて出現した頭痛
- ④ 随伴症状を伴った場合

以上の様な頭痛の場合は、  
市販の薬などでごまかさず、  
かかりつけの医師に必ず相談  
してください。