

いよいよ健康・すくすく子育て

保健センターだより



共通のお知らせ

■愛の献血にご協力を

とき	実施時間	ところ (主催団体)
10月1日(日)	10:00~11:45 13:00~16:00	ヘルク公園橋店
10月5日(木)	9:30~11:30	秩父警察署(同)
10月18日(水)	13:30~16:00	市立病院 (秩父郡市薬剤師会)
10月19日(木)	10:00~11:45 13:00~16:00	ベスト電器ヤオ秩父店 (秩父ライオンズクラブ)

※急な変更もありますので事前に確認をお願いします。

成人保健事業のお知らせ

■各保健センター等で受けられる検診 (集団検診: 胃がん・乳がん・子宮頸がん検診) の申し込み

平成29年度に実施する全ての日程の申し込みを、各保健センターで受け付けています。(受付時間8:30~17:15、土・日・祝日を除く) 詳しくは健康カレンダーをご覧ください。
用窓口または電話にて (先着順、定員になり次第締め切り)

検診名	ところ	とき
胃がん検診	秩父保健センター	10月21日(土)
乳・子宮頸がん検診	秩父保健センター	10月3日(火)・21日(土)

■指定医療機関で受けられる検診 (個別検診: 胃がん・乳がん・子宮頸がん・歯周疾患検診) と大腸がん検診の申し込み

用各保健センターの窓口で随時受け付け (受付時間8:30~17:15、土・日・祝日を除く) **詳**健康カレンダー

■秩父市言語教室「えがおの会」

回9月28日(木)13:30~15:30 **場**影森公民館
内歌やゲーム、口の体操、参加者同士のコミュニケーション等
対脳血管疾患等の後遺症により、「話す」「読む」「書く」「聴いて理解する」などでお困りの方と家族

詳各保健センターへ

■ソーシャルクラブ (まごころの会)

回10月10日(火)9:30~11:30 **場**秩父保健センター
内体験や交流を通して、自立や社会復帰を目指すグループ活動 **対**こころの病気がある方 **詳**各保健センター

■健康相談

体や心の健康に関する悩みや不安について、保健師または栄養士が随時相談に応じています。面接にて相談をご希望の方は、事前に各保健センターにご連絡ください。

■知っておきたい健康セミナー (4日間コース)

~うつ病予防とストレスと上手につき合う方法~

日時	内容	会場
【1日目】 9月26日(火) 13:30~15:00	医師の講話 「うつ病予防とストレスに関連する病気について」 講師 医師 竹越医院 竹越至先生	荒川農村環境改善センター

【2日目】 9月29日(金) 9:30~11:30	運動指導士の講話と軽運動 「ストレッチおよびリラクゼーションの体験」	荒川農村環境改善センター
【3日目】 10月6日(金) 9:30~11:30	介護予防運動指導士 加藤 雪絵先生	
【4日目】 10月11日(水) 9:30~11:30	管理栄養士の講話と調理実習 「がんを予防する食生活」 管理栄養士 新井 浩美先生	

対一般市民 **定**4日目のみ先着25人 **費**無料

用荒川保健センター (荒川総合支所1階) へ電話または窓口にて

■よしだ元気塾「脂肪燃焼しっかりコース」

回10月17日(火)・31日(火)、11月21日(火)10:00~11:30

(受付9:45~) **場**やまなみ会館 (吉田総合支所裏)

講(公社)日本フィットネス協会公認インストラクター 新井 弘子先生

内講話と実技 (リズム体操、小さいバランスボールを使った運動、ストレッチ等) **対**一般市民

持運動ができる服装、室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、水分補給の飲み物 **定**先着30人 **費**無料

用吉田保健センターへ電話または窓口にて

■減塩クッキング教室

回10月13日(金)9:30~11:30 (受付9:15~)

場大滝公民館 **講**管理栄養士 羽田 裕美先生

内講話、簡単な調理実習・試食、栄養相談、健康相談

対一般市民 **持**エプロン、バンダナ、手ふきタオル

定先着20人 **費**無料

用大滝保健センターへ電話または窓口にて

■ひざを元気に! ひざ健康運動教室

回10月19日(木)10:00~12:00 (受付9:45~)

場大滝体育館 **講**介護予防運動指導士 加藤 雪絵先生

内ひざ痛を軽減する簡単な運動

対一般市民 **定**先着20人 **費**無料 **持**動きやすい服装、室内用運動靴、水分補給の飲み物、タオル

用大滝保健センターへ電話または窓口にて

母子保健事業のお知らせ

■妊娠の届出・母子健康手帳の交付

平成29年4月より妊娠の届出受付・母子健康手帳の交付は、**秩父保健センターの窓口のみ**です。また、妊娠届の手続きには個人番号 (マイナンバー) が必要です。窓口で個人番号や申請者本人を確認できる書類等を提示していただきます。

■秩父市の母子保健教室

秩父保健センターでは、マタニティ&ママの教室 (クッキング・育児体験・歯科保健・リフレッシュ・離乳食) を実施しています。全て参加された方には記念品をプレゼント!

■マタニティ&子育てママの歯科保健教室

回10月26日(木)13:30~15:00 **場**秩父保健センター

対妊娠5か月を過ぎた妊婦さん、子育て中のママとその家族の方等 **詳**健康カレンダーP.12

用9月29日(金)までに秩父保健センターへ電話または窓口にて

■あそびの教室

回10月30日(月)9:30~11:10 (受付は9:50まで)

場秩父保健センター

対1歳6か月児健診受診後のお子さんとその家族の方

持水分補給の飲み物 (お茶・水等甘くないもの)

用初めての方は、秩父保健センターへ電話または窓口にて

乳幼児健診 13:00~13:45受付

※番号札の事前配布はありません。受付時間前にお越しの方は、所定の場所に並んでお待ちください。

場秩父保健センター **詳**健康カレンダー

回 10月5日(木) 内 2歳児歯科健診 (H27.8月生)	荒川農村環境改善センター
持 母子健康手帳、歯科健診アンケート、普段使っている歯ブラシ、大きめのタオル、コップ	

日 10月11日(水)	内 4か月児健診 (H29.5月生)
持	母子健康手帳、健診・健やか親子21アンケート
日 10月12日(木)	内 3歳児健診 (H26.6月生)
持	母子健康手帳、健診アンケート、普段使っている歯ブラシ、大きめのタオル、コップ、採取した尿
日 10月18日(水)	内 10か月児健診 (H28.12月生)
持	母子健康手帳、健診アンケート、普段使っている歯ブラシ
日 10月19日(木)	内 1歳6か月児健診 (H28.3月生)
持	母子健康手帳、健診アンケート、普段使っている歯ブラシ

■育児相談 9:30~11:30 (受付は10:30まで)

日 10月2日(月)★	場 荒川保健センター
日 10月3日(火)	場 吉田保健センター
日 10月27日(金)	場 秩父保健センター
※随時	場 大滝保健センター (要問合せ)

★印の日は、「幼児食」についてのミニ講話あり

内 育児相談、栄養相談、お子さんの身体計測

対 乳幼児とその家族の方 持 母子健康手帳

■すこやか相談

お子さんのしつけ、ことば、運動発達等、子育てに心配・不安のある方は、ご相談ください。※予約制です。

日 10月10日(火)	内 ことばの相談
日 10月16日(月)	内 子育て相談 ※保育あり

場 秩父保健センター 申 秩父保健センターへ電話または窓口にて

予防接種のお知らせ

○高齢者肺炎球菌予防接種

今月の市報と一緒に配布したチラシをご覧ください。

○BCG (予約不要)

日 9月29日(金)、10月30日(月) 場 秩父保健センター

対 生後5か月~1歳に至るまで(「至るまで」は誕生日前日を示します。)

持 母子健康手帳、予約票、必要に応じて診断書

○インフルエンザ予防接種 (中学3年生・高齢者)

日 10月20日(金)~12月28日(木)

対 中学3年生 (平成14年4月2日~平成15年4月1日生)、満65歳以上の方、満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に身体障害者手帳1級程度の障がいのある方

費 1,200円 (年1回限り、指定医療機関窓口で支払い)
※高齢者で生活保護世帯の方および中国残留邦人等支援受給の方は無料

申 直接医療機関に申し込み

※市内中学校に通学していない方は、各保健センターへ

※高齢者の方で秩父郡市外(埼玉県内)の医療機関で予防接種を希望される場合は、各保健センターへ

■指定医療機関で受けられる各種予防接種

健康カレンダーをご覧になり、計画的に実施してください。

問い合わせ先

秩父保健センター ☎22-0648

※駐車場が満車の場合は第2駐車場をご利用ください。

吉田保健センター ☎77-1112

大滝保健センター ☎55-0102

荒川保健センター ☎54-2231

秩父郡市医師会

休日急患当番医

【初期救急医療】入院の必要がなく比較的軽い症状の患者に対応

休日診療所 【診療時間：午前10時~午後5時】	在宅当番医 【診療時間：午前9時~午後6時】
9月17日	9月17日 大谷津医院(内・小) 阿保町 ☎22-6329
18日	18日 松本クリニック(内) 日野田町 ☎22-3000
23日	23日 長瀬医新クリニック(内・外・泌) 長瀬町 ☎66-1000
24日	24日 小鹿野中央病院(診療科はお問い合わせください) 小鹿野町 ☎75-2332
10月1日	10月1日 荒船医院(内) 横瀬町 ☎24-0160
8日	8日 小鹿野中央病院(診療科はお問い合わせください) 小鹿野町 ☎75-2332
9日	9日 秩父脳外科内科クリニック(脳外・内) 永田町 ☎21-2330
15日	15日 伊古田小児科医院(小) 皆野町 ☎62-4585

※平日、休日の救急医療体制については秩父郡市医師会のHPでもご確認いただけます。

※医療機関の都合で変更になることがあります。秩父消防本部(☎21-0119)でご確認ください。

【二次救急医療】

入院治療を必要と思われる救急患者、救急車にて搬送された重症救急患者に対応

【診療時間：午前8時30分~翌日午前8時30分】		
9月17日	秩父市立病院 桜木町	☎23-0611
18日	皆野病院 皆野町	☎62-6300
23日	秩父市立病院 桜木町	☎23-0611
24日	秩父病院 和泉町	☎22-3022
10月1日	秩父病院 和泉町	☎22-3022
8日	秩父市立病院 桜木町	☎23-0611
9日	皆野病院 皆野町	☎62-6300
15日	皆野病院 皆野町	☎62-6300

※午後6時以降は必ず電話で確認の上受診してください。

休日在宅歯科当番医

秩父郡市歯科医師会

当番歯科医療機関 【診療時間：午前10時~午後1時】		
9月17日	てしがはら歯科医院 吉田久長	☎77-2218
18日	倉林歯科クリニック 上影森	☎21-1881
23日	竹井歯科クリニック 中町	☎22-0563
24日	みつはし歯科医院 小鹿野町	☎75-0050
10月8日	岩田歯科医院 中村町	☎24-6484
9日	田口歯科医院 黒谷	☎22-1118

※必ず電話で確認の上受診してください。

埼玉県精神科救急情報センター

夜間・休日において、精神疾患を有する方やその家族などから緊急的な相談を電話で受け付けます。

電話番号 048-723-8699 (ハローキューキュー)

受付時間 平日(月~金曜)：午後5時~翌午前8時30分

休日(土曜・日曜・祝日)：午前8時30分~翌午前8時30分

平日夜間小児初期救急

曜日	病院名	電話
月曜	あらいクリニック	☎25-2711
水曜	秩父病院	☎22-3022
火・木・金曜	秩父市立病院	☎23-0611

受付時間 午後7時30分~午後10時(祝日は行いません。)

※必ず電話で確認の上受診してください。

埼玉県小児救急電話相談

電話番号 #8000(シャープ8000番)

※NTTプッシュ回線の場合

048-833-7911

※IP・ひかり・ダイヤル回線の場合

相談時間 月~土曜：午後7時~翌午前7時

日曜・祝日・年末年始：午前7時~翌午前7時

埼玉県大人の救急電話相談

電話番号 #7000(シャープ7000番)

※NTTプッシュ回線、ひかり電話、携帯電話の場合

048-824-4199

※ダイヤル回線、IP電話、PHSの場合

相談時間 午後6時30分~午後10時30分(平日・土曜)

午前9時00分~午後10時30分(日曜・祝日・年末年始)