

# いきいき健康・すくすく子育て

## 保健センターだより



### 共通のお知らせ

#### ■第21回 秩父保健センターまつり

日 6月3日(日)開会式(9:30) 終了後~14:00  
 内 健康相談・歯科健診・健康度チェック・骨密度測定・鍼灸マッサージ・よろず相談・医療画像展・試食・みそ汁の塩分チェック(ご自宅のみそ汁を大きじ3杯程度お持ちください)・キッズコーナー・バザー・作品展示・販売コーナー・秩父屋台囃子演奏など(来場者に抽選で記念品を贈呈)

※お車の方は、第2駐車場をご利用ください。(台数限定)

#### ■秩父市健康カレンダー変更のお知らせ

P.21「心の健康相談窓口」の 埼玉県立精神保健福祉センターのメール相談内容が変更されました。

前 うつ・依存症・引きこもりに関する電子メール相談  
 後 自死遺族・引きこもりに関する電子メール相談  
 ※埼玉県立精神保健福祉センターの☎から、各相談の「メールによるお問い合わせ」をご利用ください。

### 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30年度に実施する全日程の申し込みができます。

検診名	とき	ところ
胃がん検診	6月8日(金)	大滝老人福祉センター
乳・子宮頸がん検診	6月15日(金)	秩父保健センター

☎電話、窓口または秩父市電子申請・届出サービスにて(先着順、定員になり次第締め切り) ☑健康カレンダー

☑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・歯周病検診)および大腸がん検診の申し込み

☎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) ☑健康カレンダー

#### ☑新!はつらつ筋力アップ教室

教室・開催場所	いきがいセンター	
実施曜日・時間	火曜日午後コース (月2回)	金曜日午前コース (月2回)
	7月~平成31年1月	
オリエンテーション 初回血液検査 時間・会場	7月13日(金)午前9時30分~ 秩父保健センター ※会場が教室開催場所と異なります。	

内 筋力トレーニング、血液検査・体力測定(教室前後)、体組成測定など

☎6か月間トレーニングを継続できる市民

☎各コース30人(申し込み多数の場合は抽選)

☎無料 ☎6月28日(木)までに秩父保健センターへ電話または窓口にて ☑チラシまたは健康カレンダー

#### ■秩父市言語教室「えがおの会」

日 5月24日(木)13:30~15:30 場 影森公民館

内 歌やゲーム、口の体操、参加者同士でのコミュニケーション等

☎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

☎各保健センターへ

#### ■ソーシャルクラブ(まごころの会)

日 6月12日(火)9:30~11:30 場 秩父保健センター

内 いろいろな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。☎こころの病気になる方

☎各保健センターへ

### 母子保健事業のお知らせ

#### ■母乳♡育児相談室 ほほえみ

助産師による個別相談です。相談をご希望の方は、事前に秩父保健センターにご連絡ください。

日 随時 場 秩父保健センター

内 授乳相談・お子さんの身体計測等

#### ■秩父市の母子保健教室

マタニティ&ママの教室(育児体験、歯科・ヨガ、クッキング、リフレッシュ、離乳食)に全て参加された方には、記念品をプレゼントします。

#### ■マタニティ教室(クッキングコース)

日 6月27日(水)9:30~12:00 場 秩父保健センター

☎妊娠5か月を過ぎた妊婦さんとそのご家族の方等

☎5月31日(木)までに秩父保健センターへ電話、窓口または秩父市電子申請・届出サービスにて

☑健康カレンダーP.6

#### ■産後ママのリフレッシュ教室

日 6月11日(月)13:30~15:00 場 秩父保健センター

内 産後のからだケア、簡単な体操等。お子さんの体重計測、育児相談、栄養相談、授乳相談(希望者)

☎1か月児健診受診後~8か月児までの親子

持 母子健康手帳、バスタオル(2枚)、フェイスタオル、お子さんのオムツ、授乳用品等、各自必要なもの(動きやすい服装でお越しください) ☎20組

☎5月31日(木)までに秩父保健センターへ電話、窓口または秩父市電子申請・届出サービスにて

#### ■あそびの教室

親子で楽しくあそぶ経験づくりの教室です。

日 6月25日(月)9:30~11:10(受付は9:50まで)

場 秩父保健センター

☎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)

☎初めて参加する方は、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していません。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 ☑健康カレンダーP.8、9

日 6月7日(休) ☎2歳児歯科健診(H28.4月生)

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 6月13日(水) ☎4か月児健診(H30.1月生)

持 母子健康手帳、健診・健やか親子21アンケート

日 6月14日(休) ☎3歳児健診(H27.2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 6月20日(水) ☎10か月児健診(H29.8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 6月21日(休) ☎1歳6か月児健診(H28.11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 6月5日(火) 場 吉田保健センター

日 6月29日(金) 場 秩父保健センター

内 育児相談、栄養相談、お子さんの身体計測

☎乳幼児とその家族の方 ☎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)。

☑秩父市版健康マイレージの対象事業です。

日 6月4日(月)	内 心理相談	※保育あり
日 6月6日(水)	内 ことばの相談	
日 6月19日(火)	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

### ■ 定住自立圏事業

#### 助産師による「ほっとハグくむ...ママサロン」

助産師による個別相談です。

日 毎週水曜日・金曜日 10:00~12:00 13:00~15:00

場 横瀬児童館 (横瀬町大字横瀬4377-1 ☎22-2072)

内 不妊・不育症相談、妊婦さんの育児準備相談、授乳・育児相談 申 児童館へ来館 (予約不要)

## 予防接種のお知らせ

### ○ 高齢者肺炎球菌予防接種

平成30年度の対象者は下記の表のとおりです。

65歳：昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ
70歳：昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ
75歳：昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれ
80歳：昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生まれ
85歳：昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生まれ
90歳：昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生まれ
95歳：大正12年4月2日～大正13年4月1日生まれ

100歳：大正7年4月2日～大正8年4月1日生まれ  
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級の障がいのある方

※既に肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は定期接種の対象とはなりません。

日 平成31年3月30日(土)まで

費 2,500円 (生涯1回限り、指定医療機関窓口で支払い)  
※期限を過ぎると全額有料となります。

※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 各保健センター窓口へ申し込み。接種に必要な書類を配布します。

○BCG (予約は必要ありません)

日 5月25日(金)、6月29日(金) 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…誕生日前日を示します

持 母子健康手帳、予診票、必要に応じて診断書

## 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 (荒川総合支所1階)

☎54-2231

## 休日急患当番医

### ● 秩父都市医師会

【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】	
5月13日	医師会 休日診療所 (内・小) 熊木町 ☎23-8561	5月13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
20日		20日	南須原医院(内・外) 長瀬町 ☎66-2038
27日		27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
6月3日		6月3日	秩父生協病院(内・小)※小児科は午前中のみ 阿保町 ☎23-1300
10日		10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
17日		17日	金子医院(内) 皆野町 ☎62-0039
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

※平日、休日の救急医療体制については秩父都市医師会の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】			
5月13日	皆野病院	皆野町	☎62-6300
20日	秩父市立病院	桜木町	☎23-0611
27日	皆野病院	皆野町	☎62-6300
6月3日	秩父病院	和泉町	☎22-3022
10日	皆野病院	皆野町	☎62-6300
17日	秩父市立病院	桜木町	☎23-0611
24日	秩父病院	和泉町	☎22-3022

※午後6時以降は必ず電話で確認の上受診してください。

## 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～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

## 埼玉県救急電話相談

埼玉県の救急電話相談を24時間365日実施しています。全国共通ダイヤル#7119を導入し、大人や子どもの相談に対応するとともに医療機関のご案内をします。

急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときはお気軽にお電話してください。

電話番号 #7119 (シャープ7119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

※従来と同様に、「大人の救急電話相談」「小児救急電話相談」の番号からも電話をかけられます。

○大人の救急電話相談 #7000 (シャープ7000番)

○小児救急電話相談 #8000 (シャープ8000番)

048-833-7911

【利用上のお願い】

埼玉県救急電話相談は医療行為ではなく、電話でのアドバイスにより、相談者の判断の参考としていただくものです。あらかじめご理解の上、ご利用ください。