

# いきいき健康 すくすく子育て 保健センターだより

## 循環器疾患を予防しましょう！

日本人の死亡原因として、がんの次に多いのが循環器疾患です。

循環器疾患は、心臓や血管に関係する病気です。心筋梗塞や、狭心症、脳卒中、大動脈の破裂などの突然発症する病気のほか、これらの病気を引き起こす高血圧が含まれます。高血圧を予防、または血圧の値をコントロールし、循環器疾患を予防しましょう。

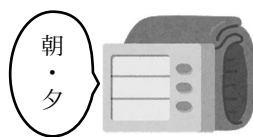
### ①食事は減塩を心がけましょう



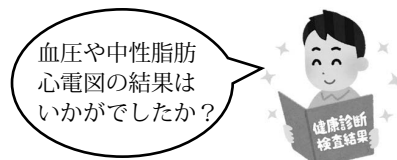
### ②十分な睡眠をとりましょう



### ③1日2回血圧を測りましょう



### ④健診結果を確認しましょう



保健センターでは、保健師や栄養士による健康相談を行っています。お気軽にご連絡ください。

## 集団がん検診を、下記の日程で追加で実施します！（会場：秩父保健センター）

2月7日(日)	胃がん検診	受付：8:00開始
---------	-------	-----------

乳・子宮頸がん検診は、定員に達しましたので締め切りました。個別健診は、お申し込みを受け付けていますので、保健センター窓口にてお申し込みください。

## BCG集団予防接種について

対象者を次の通りに限定して行います。対象の方には、受付時間等を個別通知します。

1月18日(月)	令和2年6月11日～7月15日生まれ
2月16日(火)	令和2年7月16日～8月17日生まれ

会場：秩父保健センター

### 二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種

対象者：平成20年4月2日から平成21年4月1日生  
標準的な接種期間：11～12歳

13歳の誕生日の前日まで公費で受けられますが、期間内に早めに接種をお済ませください。

対象者には学校を通じてまたは郵送で通知しています。

## 子育て世代包括支援センターからのお知らせ

1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査は、健康カレンダーでお知らせした対象と異なります。

### ○1歳6か月児健康診査

1月21日(木)	令和元年5月生まれ
----------	-----------

### ○3歳児健康診査

2月4日(木)	平成29年9月生まれ
2月18日(木)	平成29年10月生まれ

※4か月児健康診査、10か月児健康診査は健康カレンダーP. 8の対象と同じです。

※乳幼児健康診査にお越しの際は、母子健康手帳、健康診査アンケート、バスタオル1枚をお持ちください。

○令和2年度の2歳児歯科健康診査は中止となりました。

## 健康マイレージクイズ ヒント：市報12月号

### ①飲酒について正しいものは次のうちどれか？

- (1) お酒を飲む時は、食事を控える。
- (2) 強いお酒は薄め、水と交互に飲む。
- (3) 適量であれば毎日お酒を飲んでもよい。

### ②飲酒や冷えについて【 】に当てはまる言葉は？

- ・お酒の適量は純アルコールを1日に約【ア】gである。
- ・運動や体をほぐす【イ】は血行を良くし体を温める効果がある。

※ポイント付与の窓口は各保健センターです。

回答欄	①	②【ア】	②【イ】

12月号健康マイレージクイズ回答


① (1) ②【ア】 臍臓【イ】 体重

## ♥愛の献血にご協力を♥

※急な変更もありますので事前に確認をお願いいたします。

と き	実施時間	ところ（主催団体）
2月4日(木)	9：30～12：00	埼玉県秩父警察署（同）
	14：00～16：30	医療生協さいたま生活協同組合 秩父生協病院（同）
2月5日(金)	10：00～11：45	秩父神社 （秩父中央ライオンズクラブ）
	13：00～14：00	

保健センター事業の詳細については秩父市健康カレンダーをご覧ください。

お持ちでない方はお近くの保健センターへお問い合わせいただくか、をご覧ください。



健康カレンダー



秩父市