

- 健診 相談等の内容や予防接種を受けるときの注意事項は、「保健事業のお知らせ」をご覧ください。

母子保健	実施日・時間		内容・対象・持ち物		備考
乳児健康診査	4／8(金)	5／13(金)	対 平成16年12月生	対 平成17年1月生	申 当日、直接会場へ 対象児には個別通知 します
	13:00～13:45		持 母子健康手帳・質問票(はがき)・バスタオル		
1歳6か月児 健康診査	4／15(金)		対 平成15年9月生		申 当日、直接会場へ 対象児には個別通知 します
	13:00～13:45		持 母子健康手帳・質問票(はがき)		
3歳児健康診査	4／5(火)		対 平成13年11月生		申 当日、直接会場へ ※就学前の乳幼児が 対象となります
	13:00～13:45		持 母子健康手帳・アンケート用紙・尿		
乳児相談	4／8(金)	5／13(金)	対 1歳未満 内 身体計測・育児全般の相談		申 当日、直接会場へ ※就学前の乳幼児が 対象となります
	9:30～10:30		持 母子健康手帳・おむつ・バスタオル		
育児相談	4／15(金)		対 1歳以上 内 健康・育児・栄養等の相談		申 予約制(保健師へ連絡して ください)※電話受付可
	9:30～10:30		持 母子健康手帳・おむつ		
幼児相談	5／6(金)		対 発育・発達・育児等の面で気になる方		申 予約制(保健師へ連絡して ください)※電話受付可
	9:30～10:30		持 母子健康手帳		
離乳食講習会	4／8(金)		内 栄養士が離乳食の進め方や作り方を実習を交えて指 導します 持 母子健康手帳・筆記用具		申 当日、直接会場へ (会場は料理室です)
	10:00～11:00				
フッ素塗布	4／20(水)		内 2歳以上(ただし1歳6か月児健診で歯科受診済者) で就学前の幼児(希望者) 持 口と歯の健康手帳(初めての方は母子健康手帳)・タオル		費 フッ素塗布:1,365円 申 当日、直接会場へ
	14:00～15:00				
母親学級	5／11(水)・18(水)・25(水)		内 出産までの健康管理と準備、乳児の保育等の指導を 3回に分けて行います 対 初産の方 持 母子健康手帳		申 予約制 ※電話受付可
	13:15～15:30				

※上記の会場はすべて保健センターとなります。

成 人 保 健	実 施 日 ・ 場 所	時 間	内 容 ・ 対 象 ・ 持 ち 物 等
健 康 相 談	4／22(金)	保 健 セン タ ー	13：30～14：30 内 保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 対 住民の方 持 健康手帳（初めての方は、当日交付） 申 当日、直接会場へ

こんにちは保健師です

《パソコンによる疲れ目を癒そう》

パソコンの普及率はめざましく、今では職場のみならず家庭でも接する機会が増えていきます。そのため、一日中パソコンの前にいる人も少なくありません。しかし、パソコンの疲れがたまると、イライラしたり、うつ状態になることもあります。こまめに気分転換をはかるようにしましょう。

手軽にできる！目の体操

- ①両手の親指のハラを眉毛の目頭寄りの端に当て、軽くもむ。

②親指と人さし指を鼻のつけ根に当て、やや力を入れてつまみ、引っ張ったり持ち上げたりする。

③両手の3本指（人さし指、中指、薬指）を頬の上に当て、クルクルこすりながら回す。

※掲載後、都合により変更する場合がありますので、電話をかけて確認してください。

予防接種日程表

	予防接種名	実施日	対象児	備考
集団接種	B C G	4／7(木)	平成16年12月11日～17年1月5日生	生後6か月まで
		4／27(木)	平成17年1月6日～1月31日生	
	ポリオ (急性灰白髄炎)	4／6(木)	平成16年1月～2月生	6週間以上あけて2回接種 生後90か月まで
		4／12(火)	平成16年3月～4月生	
		4／13(木)	平成16年5月～6月生	
		4／19(火)	平成16年7月～8月生	
		4／26(火)	平成16年9月～10月生	
		5／12(木)	平成16年11月～12月生	
個別接種	三種混合	通年	満3か月になった日から接種可 (1期初回は3～8週の間隔で3回、1期追加は1期初回3回終了後、1年～1年半の間に1回接種)	生後90か月まで
	二種混合	通年	二種混合未接種の11～13歳未満の子(小学5年生は除く)	1回接種 13歳以上の子は受けられません
	麻しん	通年	満1歳になった日から接種可	生後90か月まで
	風しん	通年	満1歳になった日から接種可	生後90か月まで
	日本脳炎	通年	1期初回 平成13年4月2日～14年4月1日生 1期追加 平成12年4月2日～13年4月1日生 2期 平成7年4月2日～8年4月1日生 3期 平成2年4月2日～3年4月1日生	1期初回は1～4週の間隔で2回、1期追加は初回終了後おおむね1年おいて1回接種。1期は生後90か月まで、2期は13歳になるまで、3期は16歳になるまで接種可能
注意事項	(集団接種)	会場	保健センター	
		受付時間	13時15分～13時45分(時間厳守)	
	(個別接種)	接種方法	希望する指定医療機関に予約し、指定日に接種してください。	
	料金	無料		
※麻しんについては、1歳3か月までに接種することをおすすめします。				
※対象児以前の出生児で90か月未満の子および小中学生は、関係書類を健康生活課まで取りに来てください。				
※接種可能な年齢かどうかわからないとき、特別な理由があり県内の指定医療機関で接種を希望される方は健康生活課までお問い合わせください。				

健康のために 胃炎の知識

胃炎には急性胃炎と慢性胃炎があります。どちらも胃の粘膜に炎症が起こり、ただれたり出血したりする病気ですが、原因は異なります。急性胃炎の原因は飲み過ぎや食べ過ぎ、細菌やウイルスの感染、痛み止めや熱冷ましなどの薬の服用、ストレスなどと原因がはっきりしていることが特徴です。特にストレスを受けると胃や腸などの消化器系が敏感に反応するといわれています。古くから「胃は精神の住まい」ということわざがあるように、ストレスと胃炎は非常に密接な関係にあるのです。胃炎を繰り返していると慢性胃炎になりますが、慢性化するにはピロリ菌（胃の中に好んで住みつき、胃の粘膜を傷つける細菌です）の感染が深くかかわっていると考えられています。そして慢性胃炎の状態が続くと、胃の粘膜は徐々に委縮し、胃がんになりやすいこともわかつてきました。不思議なことですが、胃炎の症状は検査で胃の粘膜に異常がなくても起こります。症状は胸やけ、胃痛、胃もたれなどですが、最近このような患者さんは胃炎とは呼ばず、機能性胃腸症と診断されるようになってきました。

そこで胃炎を上手に治すためにはどうすればよいのでしょうか。まず薬は症状が改善されても飲むのをすぐにやめないことです。今のお薬は効き目が良いため、自覚症状はすぐに改善されることが多いのですが、胃炎が治っているわけではありません。飲むのをやめると症状の悪化や再発につながりますので、医師の指示に従って薬を飲み続けることが大切です。そして胃炎を繰り返さないためには、胃に負担をかけない生活を心掛けることも大切です。胃の調子が悪いときは、脂っこい食べ物や胃に刺激を与えるような食べ物は控え、消化のよい食べ物をとりましょう。また日常生活では過度なストレスをためないこと、食事は規則正しく腹八分目にすることにも注意してください。

〈桶川・北本・伊奈地区医師会〉
「健康のために」に関するご意見、ご
感想をお寄せください。

がん検診の一部負担金についてのお知らせ

今年度より、下表のとおり、がん検診の検診費用の一部について、費用負担をいただくことになりましたので、ご理解ご協力をお願いします。

また、前立腺がん検診については、今年度から新たに開始するものです。

納付方法 集団検診→検診会場で納付／個別検診→受診医療機関で納付

種類	実施方法	対象者	自己負担額
胃がん検診	集団(バリウム造影)	40歳以上	500円
乳がん検診	集団(視触診+マンモグラフィ) 個別(視触診+マンモグラフィ)	40歳以上 40歳以上	700円 700円
子宮がん検診	集団(頸部) 個別(頸部) 個別(頸体部)	20歳以上 20歳以上 20歳以上	400円 700円 1,000円
肺がん検診	集団(胸部X線) 集団(胸部X線+喀痰)	40歳以上 40歳以上	200円 500円
大腸がん検診	個別(便潜血検査) 「基本健康診査と同時に実施」	40歳以上	400円
前立腺がん検診	個別(血液検査) 「基本健康診査と同時に実施」	50歳・55歳・60歳・ 65歳・70歳	1,000円

※70歳以上の方および生活保護世帯の方は、無料です。

問 健康生活課(内)2 1 4 2