

●保健センター

※乳幼児健診・健康(育児)相談は
保健カレンダーをご覧ください。

種類	日程	備考	場所・時間
こころの相談	8/27(月) 午後1時30分～4時	不安、不眠、イライラなどでお困りの本人又は家族の方からのご相談に精神保健福祉士が応じます。	保健センター(予約制) こころの相談専用 TEL992-3490

秋の母親学級が始まります

学級の翌年には同窓会を開きます。
4回目はお父さんのマタニティ体験もあります。

- 日時/1回目 8/28(火) 午後1時30分～4時
2回目 9/ 4 (火) 午後1時30分～4時
3回目 9/11(火) 午前10時～午後3時
4回目 9/15(土) 午前9時30分～正午
- 場所/保健センター
- 持ち物/母子健康手帳、筆記具、調理実習代350円
- 申込み/電話で保健センターへ

食生活改善推進員協議会コーナー

親と子の料理教室

なかなか親子で作る機会がなくても、みんなで作ると楽しいよ!

- 日時/9月8日(土) 午前10時～午後1時
- 場所/中央公民館調理室
- 対象/年長以上のお子さんと親
- 費用/1人 150円
- 持ち物/エプロン、三角巾
- 申込み/8月24日(金)までに保健センターへ電話
定員(16組)になり次第締め切ります



丈夫な骨で生涯元気! 骨密度検診(町内在住の方)のお知らせ

- 対象/40歳以上の女性
- 費用/500円
- 服装/素足になりやすい服装で
- 申込み/8月27日(月)から電話で保健センターへ
定員になり次第、締め切ります。

測定日	時間	定員	会場
10/16(火)	9:00、9:30	120	保健センター
24(水)	10:00、10:30		
	11:00、11:30		

※以前正常といわれた方は3～4年間隔で受けてください

「骨粗しょう症」とは骨のカルシウム量が減少し、骨の内部にたくさん小さな穴が空いた状態「スカスカ状態」に陥ることをいいます。これにかかると骨の密度が低下してろくなり・・・骨折しやすくなる。

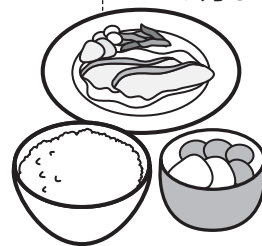
・背中や腰が曲がり、腰痛を起こしやすくなる。
といったことが起こってきます! この病気は高齢の女性ほどかかりやすいのが特徴です。あなたの骨は元気ですか? この機会にぜひ骨の強さを調べてみましょう。

【健康増進計画】健康まつぶし21コーナー

夏休みは、食生活が乱れがちです。
食生活が乱れるとどうなるでしょう?
偏食、孤食、スナック菓子の食べすぎなどによって食生活が乱れると、体だけでなく心にも悪い影響があるのです。

「キレル子」の食事と生活

- ① 野菜(特にごぼう、大根、いも類などの根菜類)をとる量が少ない
- ② インスタント食品をとる量が多い
- ③ テレビを見ている時間が長い
- ④ 朝食を食べない
- ⑤ 甘いお菓子、清涼飲料水など、砂糖をとる量が多い
- ⑥ 睡眠時間が少ない



町の現状では… (平成17年度調査)
「朝食をとらない」「栄養バランスが悪い」「親子ともに野菜を食べない」などの食習慣が目立ちました。
そこで、計画では子どもからご年配の方まで、次の2つを呼びかけます。

- ① 早寝・早起き、朝ごはんを食べよう
- ② 1日2食以上は、3皿(主食・主菜・副菜)をそろえて食べよう

小児時間外(初期救急)診療

(午後7時～9時30分)

…… 事前に電話で患者さんの状態を伝えてから受診してください ……

8/1(水)	岡村医院	991-7203
8(水)	津田医院	993-3111
9/5(水)	宮里こどもクリニック	991-5010

休日当番医 (午前9時～正午)

…… 電話でご確認のうえ、受診してください ……

8/5(日)	宮里こどもクリニック	小・内・皮	991-5010
12(日)	埼玉野村病院	内・外	992-0411
19(日)	埼玉筑波病院	内・外	992-3151
26(日)	安藤医院	内	991-3419
9/2(日)	岡村医院	婦・小・内	991-7203

乳がん・子宮がん検診のお知らせ

今年度より、2年に1回の検診になりました。(該当する方は、下記の集団か個別のどちらかを選択して受診してください。偶数月に生まれた女性は、平成20年度が対象となります。) 間隔があきますので、症状のある方は、医療機関へ早めに受診してください。

対象 子宮がん…20歳以上 (昭和63年3月31日以前の奇数月に生まれた女性)
*妊娠中の方は受けられません。*生理中および生理終了後3日以内はさけてください。

乳がん……40歳以上 (昭和43年3月31日以前の奇数月に生まれた女性)
*妊娠中・授乳中の方、豊胸術を受けた方、心臓ペースメーカー使用の方は受けられません。

子宮がん検診 *子宮がん検診を受ける方は、着脱の簡単な服装(スカート)が良いです

① 集団検診…申込み: 8月27日(月)から電話で保健センターへ (受付時間 平日8:30～17:00)

日程	内容	受付時間(時間予約)	備考
9/28(金)	子宮頸がん (乳がんと同日実施)	①12:30	会場=保健センター 費用=子宮頸がん 700円 持ち物=健康手帳、検診料 保険証(松伏町国民健康保険加入者のみ)
10/9(火)		(乳がんも受ける方)	
10/19(金)		②13:30	
11/6(火)		③14:30	

② 個別検診…申込み/不要(直接指定医療機関で受けられます)

■日程/9月1日(土)から12月28日(金)

内容	指定医療機関	電話	診療時間	備考
子宮頸がん	岡村医院	991-7203	9:00～12:00(木、日、祝祭日休診)	費用=子宮頸部がん…1700円
	宮里クリニック	991-2912	月・火・木・金 9:00～12:30、14:30～18:30 水 9:00～12:30 土 9:00～13:00 (日、祝祭日休診)	
子宮体がん (医師の指示による)	ねもとレディースクリニック	991-5216	月・火・水・金 9:00～12:00、15:00～17:00 土 9:00～13:00 (木、日、祝祭日休診)	持ち物=保険証、検診料、健康手帳

乳がん検診

本年度より、視触診とマンモグラフィ検査の両方を実施します。どちらか一方のみの受診はできません。

■申込み/8月27日(月)から電話で保健センターへ (受付時間 平日8:30～17:00)

- ① 集団(保健センターで、視触診 + マンモグラフィ(X線)検査)
- ② 個別(指定医療機関で、視触診) + 集団(保健センターで、マンモグラフィ(X線)検査)

■費用/2,000円 [②は、視触診400円(指定医療機関に支払い)、マンモグラフィ1,600円(保健センターに支払い)]

*①か②のどちらかをお選びください(①、②ともに、保健センター要予約)
*②を選ばれた場合は、個別(指定医療機関)と集団(保健センター)の両方を受ける必要があります。

集団日程 9/18(火)、9/28(金)、10/9(火)、10/19(金)、11/6(火) (子宮がん集団検診の表を参照)

個別日程 医療機関での視触診は、9月1日から10月31日までです。

乳がん(視触診のみ)

埼玉野村病院 TEL992-0411	9:00～12:00 (木、日、祝祭日休診)
埼玉筑波病院 TEL992-3151	9:00～11:30 (日、祝祭日休診)

●次の方は無料になります

- *松伏町国民健康保険加入者(保険証持参)
- *70歳以上の方
- *19年度町民税非課税世帯 事前に保健センターへ
- *19年度生活保護世帯 申込みください。