

※乳幼児健診は保健カレンダー（保存版）をご覧ください。

## 初夏の母親学級が始まります

4回目は沐浴体験やお父さんのマタニティ体験もあります。翌年には同窓会を開きます。

	日時
1回目	5/14 (火) 13:30~16:00
2回目	5/21 (火) 10:00~13:00
3回目	5/28 (火) 13:30~16:00
4回目	6/ 1 (土) 9:30~12:00

- 場 所／保健センター
- 持ち物／母子健康手帳、筆記具
- 費 用／調理材料費350円
- 申込み／電話で保健センターへ。



## 麻疹風しん予防接種の重点期間です

4月～6月は麻疹風しん予防接種の重点期間です。現在、1期(1歳～2歳未満児)、2期(就学前1年前の児)の方を対象に予防接種を実施中です。麻疹は春季に流行し感染力が強く、症状が重く合併症が怖い病気です。未接種の方は早めの接種をお勧めします。

## 飲みすぎていませんか？ ～健康まつぶし21計画より～

### ■お酒の適量の目安

ビール 中瓶1本 500ml	日本酒(15度) 1合 180ml	焼酎(35度) 約0.5合 80ml	ワイン グラス約2杯 200ml	ウイスキー ブランデー ダブル1杯 60ml

### ■肝臓を故障させる原因は？

ほとんどが、お酒や栄養過多(脂肪の取りすぎ)です。

また、健康診断で、γ-GTP、中性脂肪が高値だった方の多くは、お酒を常飲しています。

まずは、お酒の量を減らし、休肝日を週1～2回設けましょう。

## 相談コーナー

相談はそれぞれ専門の方があたります

### ●こころの相談 (予約が必要です)

日 時／5月20日(月) 午後1時30分～4時

場 所／保健センター

※不安・不眠・イライラ等でお困りの方

問合せ／保健センター ☎992-3490

### ●栄養相談 (予約が必要です)

日 時／5月8日(水)、6月5日(水)

いずれも午前9時30分～11時

場 所／保健センター

問合せ／保健センター ☎992-3170

### ●健康(育児)相談

日 時／5月8日(水)、6月5日(水)

いずれも午前9時30分～11時

場 所／保健センター

問合せ／保健センター ☎992-3170

## 休日当番医 (午前9時～正午)

電話でご確認の上、受診してください。

5/3(金) 埼玉筑波病院	内・外	992-3151
4(土) 埼玉野村病院	内・外	992-0411
5(日) 埼玉筑波病院	内・外	992-3151
6(月) 埼玉野村病院	内・外	992-0411
12(日) 宮里こどもクリニック	小・内・皮	991-5010
19(日) ふれあい橋クリニック	脳外・内	991-1300
26(日) 宮里医院	内	991-2911
6/2(日) 埼玉筑波病院	内・外	992-3151

## 小児時間外(初期救急)診療 (受付時間 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。

5/1(水) 宮里こどもクリニック	991-5010
2(木) 津田医院	993-3111
15(水) 宮里こどもクリニック	991-5010
21(火) ねもとレディースクリニック	991-5216
29(水) 宮里こどもクリニック	991-5010
6/6(木) 津田医院	993-3111

※上記以外の診療は、吉川市内の医療機関で実施しています。  
詳細は小児時間外(初期救急)診療体制についてのお知らせ(保存版)又は町ホームページでご確認ください。