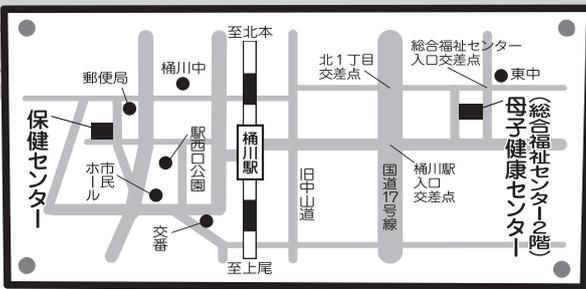


健康ステーション

Health Station

健康増進課
(保健センター内)
☎786-1855
FAX 786-0096



情報ステーション

健康ステーション

いっしょにDOですか

響の森情報

まちの話題

市民伝言板

こどもの健康診査



種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	12月9日(金)	保健センター	13:15~14:10	診察、身体計測、育児相談、離乳食相談・試食、絵本コーナー 持ち物 母子健康手帳・健診票
7か月児・10か月児相談	〈高崎線東側〉 12月6日(火) 1月17日(火)	母子健康センター	9:30~10:30	保健師による身体観察、身体計測、育児相談、栄養士による離乳食相談 ※対象児は、7か月児と10か月児です。 高崎線を挟んで、東側は母子健康センター、西側は保健センターで行います。 その他、電話で相談してください。 持ち物 母子健康手帳
	〈高崎線西側〉 12月12日(月) 1月16日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	12月21日(水)	母子健康センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、歯科指導、身体計測、親子遊び、育児・幼児食相談、発達・心理相談 持ち物 母子健康手帳・問診票
3歳3か月児健診 (個別通知あり)	12月16日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測、育児・幼児食相談、発達・心理相談 持ち物 母子健康手帳・問診票
フッ素塗布	12月26日(月)	保健センター	1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	1歳6か月児健診終了児、6か月ごとに塗布します。 持ち物 母子健康手帳 問合せ ☎口腔保健センター(北足立歯科医師会) ☎048-596-0275

母子健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象者および内容	定員
マタニティクラス 《要予約》	1月12日(木) 10:30~13:00	保健センター	10:15~10:30	妊娠16~28週の妊婦(夫も可) 簡単クッキング、妊娠中の食事や過ごし方などについて、その他交流会 持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具	15人
	1月16日(月) 13:30~16:00		13:15~13:30	妊娠20~31週の妊婦(夫も可) 妊娠経過や出産のこと、その他交流会 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	15人
パパママ体験クラス 《要予約》	12月3日(出) 1月14日(出) 10:00~12:00	保健センター	9:45~10:00	妊娠24~36週の妊婦と夫(祖父母になれる方歓迎) 赤ちゃんのお風呂の入れ方、保育について 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	12月1日(木) 1月12日(木) 10:00~12:00		10:00~11:15	2~6か月児と保護者 ママ達の仲間づくり、交流の場として利用してください。 持ち物 母子健康手帳	なし

注1) 母子健康相談については、実施日の1週間前までに電話で申し込みください。また、効果的に参加していただくため、対象となる乳児以外の小さなお子様を連れての参加はご遠慮ください。
注2) 母子健康相談の対象となる乳幼児用のおむつ・調乳用のお湯などは、各自で持参してください。

おとなの健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象者および内容
お立ち寄り健康相談 3p ちょっと気軽に	1月10日(火)	保健センター	9:30~11:00	対象 成人 内容 血圧測定、生活習慣病予防・バランスの良い食事のとり方などの相談 ※気軽に立ち寄りください! ※奇数月のみの開催になります。

※保健センターの駐車場は、数に限りがあります。ご了承ください。

健康づくり

「加齢黄斑変性」について

■加齢黄斑変性とは

物を見るときに重要な働きをする黄斑という組織が年齢を重ねるとともにダメージを受けて視力の低下を引き起こす目の病気です。

物を見るときに目の中に入ってきた光を、網膜（眼球の奥の内側にある薄い膜状の組織）が感じとり、その刺激を脳に伝えていきます。その網膜の中心部分を黄斑といいます。加齢黄斑変性は、失明原因の第4位にあげられています。

■症状

ゆがんで見える、視力が低下する、中心が暗くなるなどの症状が出ます。

■分類

萎縮型と滲出型の2つの種類があります。

萎縮型は、黄斑が徐々に萎縮していき視力が少しずつ低下して

いきます。

滲出型は、異常な血管（新生血管）が網膜の下にできて、出血したり、血液成分がもれ出たりして視力低下を起こします。

■検査

- ・視力検査
- ・アムスラー検査
- ・眼底検査
- ・造影剤検査
- ・光干渉断層計

などがあります。

■治療

【萎縮型】

現在のところ治療方法はありません。

【滲出型】

新生血管を鎮静化させる薬を目の中に注射する方法が一般的です。その他にも「光線力学療法」、「光凝固術」などの方法があります。

■予防

- ・緑黄色野菜を食べる
- ・サプリメント
- ・禁煙

などが勧められています。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会

12月1日は世界エイズデーです。
この機会に検査を受けましょう！

埼玉県鴻巣保健所ではHIV・性感染症検査を無料・匿名で行っています（要予約）。

とき▼原則毎月第2月曜日・第4火曜日

ところ▼鴻巣保健所

予約・問合せ▼鴻巣保健所 ☎048-541-0249

集団女性がん検診追加実施のお知らせ

今年最後の検診機会です。

とき▼12月5日（月）・10日（土）

ところ▼保健センター

対象▼市内在住の女性

子宮がんは20歳以上

乳がんは40歳以上（平成27・28年度受診者は対象外）

費用▼各検診800円

定員▼子宮がん検診120人・乳がん検診140人【先着順】

申込み▼12月1日（木）9時から電話

または、直接窓口へ。

問合せ ☎健康増進課

〈広告〉

個別見学会実施中 転編入・不登校 ご相談下さい ※要電話予約

自分スタイルの高校生活!—新入・転編入個別相談受付中—

生徒を伸ばす3つのコース

- レギュラーコース 全日型スタイルで充実の高校生活
- ステップコース マイペースで選ぶ週3日の通学
- トライアルコース まずは週1回からの通学でトライ

生徒を支える3つのサポート

- 学習 中学復習から大学受験まで
- 生活 選べる登校で できるところから!
- 進路 キャリア教育で希望進路実現!



授業見学・個別相談随時受付!

精華学園高等学校 上尾校

〒362-0071 埼玉県上尾市井戸木2-2-22 桶川駅より徒歩8分

☎048-856-9800