

がん検診の結果、「精密検査」が必要になった人へ

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

がん検診は受診したら終了ではありません。診断結果が「要精密検査」であるのに、「たまたまだろう」「自分は大丈夫」と勝手に判断していませんか？

自覚症状が出てからでは、取り返しがつかない場合もあります。早急に医療機関を受診しましょう。

【「要精密検査」受診先】

肺：呼吸器内科
胃・大腸：消化器内科
乳：乳腺外来
循環器：内科・循環器科
子宮：婦人科

どこの医療機関へ行ったらよいのか心当たりがない人は、「埼玉県医療機能情報提供システム」を活用してください。県内の医療機関を検索できます。



「異常なし」の人は、定期的ながん検診を受診することが大切です。令和3年度の集団がん検診申込書は、広報6月号と同時に配布します。

麻しん風しん混合(MR)はお済みですか

小学校就学前年度のお子さん対象

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢をもとに決められています。麻しん風しん第2期の接種期限は、**令和3年3月末日まで**です。

規定の接種期間を過ぎた場合は、**有料**(11,000円程度)となります。

麻しん風しん混合(MR)第2期

小学校就学前年度にあるお子さん(平成26年4月2日～平成27年4月1日生)

新型コロナウイルス感染症対策で緊急事態宣言中でも、お子さんの健やかな成長のために、予防接種は遅らせず、規定の接種期間内に受けましょう。特に、赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になる危険性が高まります。

母子手帳を確認し、済ませてない予防接種がある場合は、体調のよい時に受けましょう。「済ませているか不明」「予診票がない」「受ける順番がわからない」など、何かありましたら連絡してください。

原因から考えると入浴や飲酒などの血管が拡張するような日常生活動作が症状を悪化させるため、症状の改善には睡眠や安静をとるよう心がけましょう。また、首や顔などの局所を冷やすことも効果的です。

特に注意したいことは、片頭痛

全国で約840万人の人が片頭痛に悩んでおり、そのうち約8割が女性といわれています。首から頭にしめつけられるような痛みがでる緊張型頭痛と区別しなければなりません。片頭痛はストレスや寝不足・月経の時、天気が悪くなる前などに痛みが出ることが特徴です。片頭痛は脳の血管の拡張や炎症が原因で、片側のこめかみや側頭部にズキズキと脈打つような強い痛みが出現し、吐き気や嘔吐を伴うこともあります。頭痛が発生する前にはまぶしい光や大きな音が気になる(光・音過敏)というような症状やあくびが現れる約30%の人には物がチカチカ光って見える「閃輝暗点」という前兆がみられます。

①階段昇降などの日常的な動きで頭痛がする
②頭痛に伴い吐き気や胃のムカつきがある
③普段気にならない光がまぶしい
④頭痛に伴いにおいが嫌と感じる
4項目中2項目以上にあてはまるときは片頭痛を疑い医療機関への受診をお勧めします。

片頭痛について

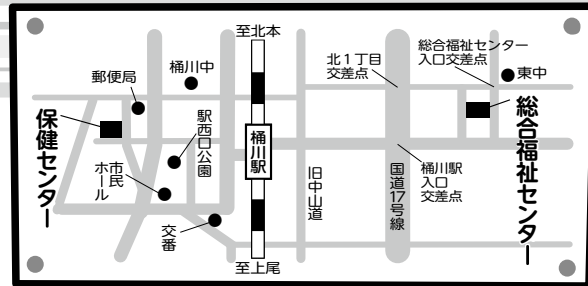
健康づくり
幸せづくり

は一般的に月1～5回程度発生するとされていますが、月15回以上頭痛がある人は市販の鎮痛薬を頻繁に使用することでおこる薬物乱用性頭痛になっている可能性があります。片頭痛専用の治療薬は市販されていないので、頭痛がある時には早期に医療機関を受診してください。

片頭痛の予防法として専用の予防薬がありますがこれも市販されていません。目安として月2回以上の片頭痛がみられる人にはこの予防薬の適応があります。また、片頭痛の頻度や程度を減らせるものとして、ビタミンB2や便秘薬としても使用するマグネシウムがあります。これらは市販されていますので、摂り過ぎに注意をして試してみてもいいかもしれません。

最後に片頭痛のセルフチェックを紹介します。

【(社)桶川北本伊奈地区医師会】



健康増進課

☎786-1855

FAX 786-0096

健康
ステーション
Health Station

※新型コロナウイルスの状況を鑑みて、急遽中止・延期となる場合があります。
開催状況・対象月齢はホームページで確認してください。

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	3月12日(金)	保健センター	13:15~14:10	診察、身体計測 持ち物 母子健康手帳、健診票、バスタオル
7か月児・10か月児相談	〈高崎線東側〉 3月2日(火) 4月6日(火) 〈高崎線西側〉 3月8日(月) 4月12日(月)	総合福祉センター2階児童館 保健センター	9:30~10:30	保健師による身体観察、身体計測 ※対象児は、7か月児と10か月児です。 高崎線をはさんで、東側は総合福祉センター、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、バスタオル
1歳6か月児健診(個別通知あり)	3月24日(水)	総合福祉センター2階児童館	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測 持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル
3歳3か月児健診(個別通知あり)	3月19日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測、検尿 持ち物 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布(※有料)	3月1日(月) 3月29日(月)		1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	対象 1歳6か月児健診を受けた子ども(6か月ごとに塗布可) 持ち物 母子健康手帳 費用 1,430円(税込み)※現金のみ 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	対象および内容	定員
マタニティクラス《要予約》*1	4月15日(木) 14:00~16:00 4月19日(月) 13:30~16:00	保健センター	13:45から	妊娠16~32週の妊婦 プレマカフェ：交流会、妊娠中の栄養のとり方などの話 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	6人
パパママ体験クラス《要予約》*1	3月6日(土) 4月10日(土) 10:00~12:00		13:15から	妊娠20~35週の妊婦 出産準備クラス：妊娠経過から出産の話、安産体操、交流会 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	8人
			9:45から	妊娠28~36週の妊婦と夫 赤ちゃんのお風呂の入れ方、育児について 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	6組

注)・母子健康相談については、保育はありませんので、対象児以外のお子さんを連れての参加はご遠慮ください。

・育児・栄養相談は、個別に対応します。

*1) 実施日の1週間前までに、電話で申し込みください。

おとなの健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象および内容
お立ち寄り健康相談	3月9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・バランスのよい食事のとり方などの相談 ※気軽に立ち寄りください！ ※奇数月のみ開催します。
家族のつどい	3月25日(木)		14:00~16:00	対象 統合失調症の疾患を持つ患者の家族 内容 統合失調症の疾患を持つ患者の家族が悩みを語り合い、気持ちを分かち合う会です。

※保健センターの駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。