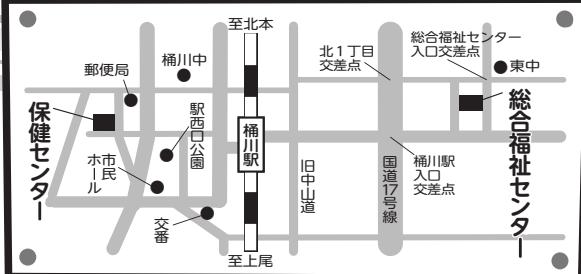


健康ステーション

Health Station



健康増進課
☎ 786-1855
FAX 786-0096

※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。
開催状況はホームページで確認してください。

子どもの健康診査



種別	とき	ところ	受付時間	内 容
4か月児健診	3月10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 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7日(火) 4月11日(火) 〈高崎線西側〉 3月13日(月) 4月10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。 <u>高崎線を挟んで、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。</u> その他、電話にてご相談ください。 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22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、歯科指導、身体計測、育児・発達・幼児食相談 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17日(金)	保健センター		内科・歯科診察、身体計測、育児・発達・幼児食相談、検尿 持ち物 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布 (※有料)	3月27日(月) 4月24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歳から就学前まで、6か月ごとに塗布します。 持ち物 母子健康手帳 費用 1,430円（税込）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	予約締切	対象および内容	定員
マタニティクラス 《要予約》* 1	4月13日(木) 14:00~16:00	保健センター	4月6日(木)まで	対象 妊娠16~32週の妊婦 プレママカフェ：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
	4月17日(月) 13:30~16:00		4月10日(月)まで	対象 妊娠20~34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、飲み物	10人
パパママ体験クラス 《要予約》* 1	4月8日(土) 10:00~12:00	保健センター	3月31日(金)まで	対象 妊娠28~34週の妊婦と夫 沐浴（お風呂）の実習、新生児の保育、夫の妊婦体験 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、手拭きタオル	各9組
	5月13日(土) 10:00~12:00		5月8日(月)まで		

注)・母子健康相談については、託児はありませんので、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。

・講義内容についての録音・動画撮影はできません。

* 1) 定員になり次第締め切りです。

おとのん健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象および内容
3p いきいき ちょっと 気軽に お立ち寄り 健康相談	3月14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 ※気軽にお立ち寄りください！ ※奇数月のみの開催になります。
家族のつどい	3月23日(木)	保健センター	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。

がん検診の結果が「要精密検査」の人へ

詳しくは□健康増進課☎786-1855

がん検診の結果が「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。

該当する診療科

肺	▶呼吸器内科
循環器	▶内科・循環器科
胃・大腸	▶消化器内科
子宮	▶婦人科
乳	▶乳腺科

該当する診療科に心当たりがない人は、インターネットで「埼玉県医療機能情報提供システム」を活用してください。



「異常なし」の人は、定期的にがん検診を受診することが大切です。令和5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)の接種はお済みですか

小学校就学前年度のお子さんが対象です

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5年3月末日までです。

規定の接種期間を過ぎた場合、費用は有料（11,000円程度）となります。

麻しん風しん混合(MR) 第2期 小学校就学前年度のお子さん（平成28年4月2日～平成29年4月1日生）

母子手帳を確認し、済ませてない予防接種がある場合は、体調の良い時に早めに受けましょう。「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、何かありましたら健康増進課へ。

健康づくり
幸せづくり

「スマホによる目の影響・
スマホ老眼」

老眼とは?

私たちが物を見る時は、目の中にある毛様体筋という筋肉が働き、水晶体というレンズを厚くしたり薄くしたりして、ピント合わせをしている。

一般的な老眼は、毛様体筋の衰え、水晶体が硬くなることで近くを見る時にピント合わせがしづらくなる40代前後から生じる老化現象です。

スマホ老眼とは?

最近は若年の方にも老眼に似た症状がみられるようになりました。至近距離でスマートフォンの小さい画面を見続けることにより目を酷使し毛様体筋が凝り固まり、ピント合わせがうまくできなくなつた状態です。

スマホ利用時間の増加

総務省の報告ではスマホを含むモバイル機器によるインターネットの利用時間は、10代の場合、2

症状は?

近くを見る時にかすむ、目の疲れ、ドライアイ、頭痛や肩こり、集中力の低下などを伸びています。

改善策、治療

①スマホの使用時間を減らす。
②スマホ（パソコンも）の使用中に定期的に休憩する。

1時間続けたら10～15分位の休息をし、遠くを眺める。
③疲れを感じたら目を温め、血行をよくしリラックスする。
④眼精疲労改善の点眼薬を使用する。また、画面をじっと見ていると瞬きの回数が減りドライアイになるためドライアイ改善の点眼薬を使用する。

【（一社）桶川北本伊奈地区医師会】

012年には平均76分、2018年には約145分とほぼ2倍になっています。