



各種健(検)診等の年間日程
は「朝霞市保健センターガ
イド」に掲載しています。

問／健康づくり課(保健センター内)
☎465-8611 FAX 466-7522

※各種相談の日程は、26ページをご覧ください。



乳幼児と保護者の方へ

※費用：無料 ※会場：保健センター

内 容

日時・会場

対 象

そ の 他

離乳食ステップアップ教室

3月17日(木) 午前10時～正午
もしくは午後1時30分～3時30分

平成27年6・7・8月生の第1子
のお子さんとその保護者1人

申／2月4日(木)から（電話で要予約）

マタニティ教室

※土曜日はパパも
参加できます

日	程	実施時間	対象(初妊婦)	内 容	そ の 他
3月 (じっくり2日コース)	1回目：3日(木) ※妊婦のみ対象	午後1時～ 4時	H28年6～8月 出産予定	妊娠中の歯つばい講座、 妊娠中の栄養と調理実習	申／4月（1日コース）は 電話で2月18日(木)から予 約受付開始 ※3月（2日コース）はす でに受付を行っています。 定員／3・4月ともに36人
	2回目：5日(土) ※妊婦・パパになる方対象	午前10時～ 午後4時		お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映	
4月 (短縮1日コース)	16日(土) ※妊婦・パパになる方対象	午前10時～ 午後4時	H28年7～9月 出産予定	お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映	

乳幼児健康診査

3月の乳幼児健診			
4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診
H27年11月生まれ	H27年5月生まれ	H26年8月生まれ	H24年11月生まれ

※左記の方へ、個別通知します。
（2月上旬発送予定）

定期予防接種

ヒブ・小児用肺炎球菌 等	生後1か月児（H28年1月生まれ）
日 本 脳 炎	3歳児（H25年1月生まれ）

※左記の対象者に個別通知します。



成人の方へ

内 容	日時・会場	対 象	そ の 他
献 血	2月23日(火) 保健センター 午前10時～11時45分、午後1時～4時 ※市役所は工事期間中のため、上記の会場となります。	16歳～70歳未満	主催／朝霞市献血推進協議会 採血者／埼玉県赤十字血液センター
※65歳以上70歳未満については、60歳から64歳までの間に献血をしたことがある方に限られます。			

まだまだ注意！感染症

すぐできる感染症予防で冬を乗り切ろう！

冬の代表的な感染症は、「インフルエンザ」「ノロウイルス」です。例年、インフルエンザは4月まで流行が続き、ノロウイルスによる食中毒は年間の7割が冬季に発生しており、まだ注意が必要です。感染症予防を生活に取り入れて、冬を元気に越しましょう！

インフルエンザの予防

ウイルスは感染している人の「せきやくしゃみのしぶき」や、「鼻水」の中に潜んでいます！つまり、せきやくしゃみを吸い込んだり、せきやくしゃみがついた物(手すり、ドアノブ、電気のスイッチなど)を触った手で口や鼻を触ると、感染します！

①こまめな手洗い で手についたウイルスを流しましょう！

指先や指の間、手のひらのしわにはウイルスが残りやすいので要注意です！きれいにウイルスを流すためには、石けんを使い、流水で30秒以上洗う必要があります。

②マスク でウイルスが体内に入るのをブロックしましょう！

鼻の周りに隙間が大きいと、ウイルスが入ってきます。鼻と口を隙間なく覆いましょう！感染している人は、他の人につくさないためにも大切です。

※アルコール消毒も有効です！

(インフルエンザウイルスはアルコールで死滅します)

ノロウイルスの予防

ウイルスは感染している人のおう吐物や便等の中に潜んでいます。つまり、おう吐物や便等の処理をした手で口や鼻を触ると感染します。また、ウイルスに汚染された食品(二枚貝など)を食べたときにも感染します。

①こまめな手洗い で手についたウイルスを流しましょう！

手洗いが不十分だとウイルスが手に残っています。その手で調理したものを食べても、感染してしまいます。トイレの後、調理前、食事前には手を洗いましょう。

②食品は十分に加熱 してウイルスを退治しましょう！

ウイルスは90度以上で90秒以上加熱すると死滅します。生物は避け、中心まで十分に加熱しましょう。

※塩素系の消毒も有効です！調理器具の消毒やおう吐物や便等の処理に活躍します。

～平成27年度個別がん検診～ まもなく終了します

平成27年度個別がん検診は、2月29日(月)まで市協定医療機関で実施中です！市協定医療機関に直接予約し受診してください。詳細は、市ホームページをご覧ください。健康づくり課までお問い合わせください。

※医療機関によっては検診終了間近ですと受診できない場合がありますのでご注意ください。

<平成28年1月から母子健康手帳の交付に妊婦本人のマイナンバーが必要になります>

平成28年1月から、個人番号(マイナンバー)制度の導入に伴い、母子保健法施行規則が改正され、妊娠届出書に「妊婦本人の個人番号(マイナンバー)の記入」と「届出人の本人確認」が必要になります。

○申請に必要なもの

☆妊婦本人が申請する場合→① 妊婦の個人番号カード・通知カード・個人番号が記載された住民票のいずれか1つ(写しも可)

② 妊婦の本人確認ができるもの(個人番号カードの原本がある方は不要)

★同一世帯の方が申請する場合→① 上記①と同様(写しも可)

② 窓口に来た方の本人確認ができるもの

※妊婦本人・同一世帯以外の方が申請する場合は、上記①②に加え、委任状が必要です。

○母子健康手帳交付窓口・・・保健センター(健康づくり課)、総合窓口課、内間木支所、朝霞台出張所、朝霞駅前出張所