



乳幼児と父母の方へ

※費用：無料 ※会場：保健センター

内容	日時	対象	その他															
離乳食ステップアップ教室	1月15日(木) 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分	平成26年4・5・6月生の第1子のおおさんとその保護者1人	定員/午前18組・午後18組(先着順) 申/12月11日(木)から(電話で要予約)															
母と子のつどい	1月28日(水) 午後1時30分～3時30分	H26年11月生 定員/30組(先着順)	内容/赤ちゃんの話、お母さん同士の交流など 申/12月15日(月)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。	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日</th> <th>程</th> <th>定員</th> <th>対象(初妊婦)</th> <th>実施時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1月(2日コース)</td> <td>1回目:8日(木) 2回目:17日(出)</td> <td>36人</td> <td>H27年4～6月 出産予定</td> <td>1回目:午後1時～4時 2回目:午前10時～午後4時</td> </tr> <tr> <td>2月(1日コース)</td> <td>14日(出)</td> <td>36人</td> <td>H27年5～7月 出産予定</td> <td>午前10時～午後4時</td> </tr> </tbody> </table>	日	程	定員	対象(初妊婦)	実施時間	1月(2日コース)	1回目:8日(木) 2回目:17日(出)	36人	H27年4～6月 出産予定	1回目:午後1時～4時 2回目:午前10時～午後4時	2月(1日コース)	14日(出)	36人	H27年5～7月 出産予定	午前10時～午後4時		内容/保育と沐浴、パパのための講座、お産の進み方、DVD上映など 申/2月(1日コース)は電話で12月11日(木)から予約受付開始 ※1月(2日コース)すでに受け付けを行っています。
日	程	定員	対象(初妊婦)	実施時間														
1月(2日コース)	1回目:8日(木) 2回目:17日(出)	36人	H27年4～6月 出産予定	1回目:午後1時～4時 2回目:午前10時～午後4時														
2月(1日コース)	14日(出)	36人	H27年5～7月 出産予定	午前10時～午後4時														
乳幼児健康診査	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">1月の乳幼児健診</th> </tr> <tr> <th>4か月児健診</th> <th>10か月児健診</th> <th>1歳6か月児健診</th> <th>3歳児健診</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>H26年9月生まれ</td> <td>H26年3月生まれ</td> <td>H25年6月生まれ</td> <td>H23年9月生まれ</td> </tr> </tbody> </table>			1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	H26年9月生まれ	H26年3月生まれ	H25年6月生まれ	H23年9月生まれ	※左記の方へ、個別通知します(12月上旬発送予定)。		
1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															
H26年9月生まれ	H26年3月生まれ	H25年6月生まれ	H23年9月生まれ															
定期予防接種	生後1か月児(H26年11月生まれ)に個別通知します(12月中旬発送予定)。																	



成人の方へ

B型・C型肝炎ウイルス検診のご案内 ～12月31日(水)まで市の協定医療機関で実施しています～

市では、肝炎による健康障害を回避し、症状を軽減し、進行を遅延させることを目的として、医療機関と協定してB型・C型肝炎ウイルス検診を実施しています。B型・C型肝炎ウイルス検診は、12月31日(水)で終了となります(終了日は医療機関によって異なります)。希望される方は、12月中に受診してください。詳細は、広報あさか6月号33ページ、市ホームページまたはお問い合わせください。

～集団がん検診のご案内(1月実施分)～

30代のヘルスチェック、集団乳がん検診、集団子宮頸がん検診は、同日の受診が可能です。保育はありませんが、お子さんと一緒でも受診できます！

健(検)診名	検診費用	対象年齢(受診日現在)	定員	日程表		
				期日	1/25日	1/26日
30代のヘルスチェック 問診、血圧測定、血液検査、尿検査、身体計測、内科診察	無料	30～39歳 男女	100人/日	午前	—	○
集団乳がん検診 問診、視触診、乳房レントゲン検査(マンモグラフィ) ※40代は2方向、それ以外の年齢は1方向撮影。年齢によるマンモグラフィの撮影方向は国の指針で定められています。	500円	30～39歳、50歳以上女性	160人/日	午前	○	○
	700円	40～49歳 女性		午後	○	○
集団子宮頸がん検診 問診、視診、内診、頸部細胞診	400円	20歳以上 女性	160人/日	午前	○	○
【検診時間】 午前：9時～11時 午後：1時～3時 ※混雑を避けるため、時間を区切ってご案内します。		申込期間(必着)	12月12日(金)～1月5日(月)			
		検診会場	保健センター			

※30代のヘルスチェックは、午前のみの実施です。



平成26年度最後の集団健診です！

【問診票(案内)を発送します】

検診日の1週間前くらいに問診票を郵送します。申込多数の場合は抽選となります。抽選結果は、当落に関わらず郵送にて通知します(検診日の1週間前くらいに発送します)。

集団検診申込方法

【1. はがきで申し込む場合】

はがきに「①希望する検診名・②希望日・③希望時間(第2希望まで記入)・④住所・⑤フリガナ・⑥氏名・⑦年齢・⑧生年月日・⑨電話番号」を記入のうえ、下記宛て先までお申し込みください。③希望時間は「午前」「午後」「いつでも良い」のいずれかをご記入ください。

宛て先/〒351-0011 朝霞市本町1-7-3 朝霞市保健センター 集団検診係

【2. メールフォーム(ホームページ)で申し込む場合】

市ホームページの「集団検診(成人歯科健康診査・30代のヘルスチェック・集団乳がん検診・集団子宮頸がん検診)の申込方法」をご覧ください(市ホームページ「分類でさがす」→「くらしの便利帳」→「健康」→「健康診断」から入れます)。

【3. 健康づくり課(保健センター)窓口で申し込む場合】

窓口にお申込用紙があります。申込用紙に記入のうえ、お申し込みください。

【以下の方は受診できません】

下記以外でも当日の体調や問診等により受診できない場合があります。

- 共通事項…健(検)診受診日に朝霞市民でない方、対象年齢外の方、今年度すでに同一種類の市の健(検)診を受診された方
- 乳がん検診…妊娠中・妊娠の可能性のある方、授乳中の方、豊胸手術をされている方、ペースメーカーを着用している方
- 子宮頸がん検診…妊娠中・妊娠の可能性のある方、生理中の方(ただし、出血が終わってから3日経過していない方は問診の結果受診できない場合があります)

予防が大切！気をつけよう冬にかかりやすい感染症！！

●冬にかかりやすい感染症とは？ よく知られているインフルエンザや、子どもに多いRSウイルス感染症、ロタウイルス等によるウイルス性胃腸炎(おう吐下痢症)があります。

ウイルス名	潜伏期間	感染経路	症状
インフルエンザ	1～3日	飛まつ感染(せき・くしゃみなど)、接触感染など	突然、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、全身のだるさなどの全身症状が現われます。鼻水、せき、のどの痛みなどの症状も伴います。通常は、4～5日発熱が続き、1週間程度で回復します。
RSウイルス感染症	2～8日	飛まつ感染(せき・くしゃみなど)、接触感染など	鼻水、せき、のどの痛み等の風邪様症状が現われます。乳幼児期に多く、生後6か月未満では重症化しやすいため、注意が必要です。
ロタ等ウイルス性胃腸炎(おう吐下痢症)	1～3日	経口感染(食べ物など)、接触感染など	発熱、吐き気、おう吐、下痢(クリーム色～白色であることが多い)などの症状が現われます。おう吐、下痢から脱水症状を起こすこともあります。

●感染症を予防するには？ 手洗い、うがいが基本です！そのほか、規則正しい生活と十分な休養、バランスのとれた食事をとることが大切です。体調がすぐれないときは、医療機関に電話で相談のうえ、早めに受診しましょう！

せきエチケット せきやくしゃみをする際は、マスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや衣類で口を覆い、ほかの人に飛まつを飛ばさないようにしましょう。せきやくしゃみをしている人は、マスクの着用をお願いします。

高齢者インフルエンザ予防接種(希望される方)

現在実施中の高齢者インフルエンザ予防接種は、12月31日(水)で終了となります(終了日は医療機関によって異なります)。希望される方は、12月中に接種してください。詳細は、広報あさか10月号6ページ、市ホームページまたはお問い合わせください。