



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 FAX466-7522

※各種相談の日程は、42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	9月29日(休)午前10時～正午 もしくは午後1時30分～3時30分	平成27年10月～平成28年2月生の 第1子のお子さんとその保護者1名	申/8月18日(休)から(電話で要予約)																						
マタニティ教室	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日</th> <th>程</th> <th>実施時間</th> <th>対象(初妊婦)</th> <th>内容</th> <th>その他</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">9月 (基本2日コース)</td> <td>1回目:8日(休) ※妊婦のみ対象</td> <td>午後1時～4時</td> <td>H28年12月～ H29年2月 出産予定</td> <td>妊娠中の歯つばい講座 妊娠中の栄養と調理実習</td> <td rowspan="2">申/10月(1日コース)は 電話で8月4日(休)から予 約受付開始</td> </tr> <tr> <td>2回目:10日(出) ※妊婦・パパになる方対象</td> <td>午前10時～ 午後4時</td> <td></td> <td>お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映</td> </tr> <tr> <td>10月 (短縮1日コース)</td> <td>15日(出) ※妊婦・パパになる方対象</td> <td>午前10時～ 午後4時</td> <td>H29年1月～ H29年3月 出産予定</td> <td>お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映</td> <td>※9月(2日コース)はす でに受付を行っています。</td> </tr> </tbody> </table>	日	程	実施時間	対象(初妊婦)	内容	その他	9月 (基本2日コース)	1回目:8日(休) ※妊婦のみ対象	午後1時～4時	H28年12月～ H29年2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/10月(1日コース)は 電話で8月4日(休)から予 約受付開始	2回目:10日(出) ※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	10月 (短縮1日コース)	15日(出) ※妊婦・パパになる方対象	午前10時～ 午後4時	H29年1月～ H29年3月 出産予定	お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映	※9月(2日コース)はす でに受付を行っています。		
日	程	実施時間	対象(初妊婦)	内容	その他																				
9月 (基本2日コース)	1回目:8日(休) ※妊婦のみ対象	午後1時～4時	H28年12月～ H29年2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/10月(1日コース)は 電話で8月4日(休)から予 約受付開始																				
	2回目:10日(出) ※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																					
10月 (短縮1日コース)	15日(出) ※妊婦・パパになる方対象	午前10時～ 午後4時	H29年1月～ H29年3月 出産予定	お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映	※9月(2日コース)はす でに受付を行っています。																				

9月の乳幼児健診				※左記の方へ、個別通知します。 (8月上旬発送予定)
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	
H28年5月生まれ	H27年11月生まれ	H27年2月生まれ	H25年5月生まれ	

定期予防接種	対象	その他
ヒブ・小児用肺炎球菌等 日本脳炎	生後1か月児(H28年7月生まれ) 3歳児(H25年7月生まれ)	※左記の方へ、個別通知します。

### B型肝炎の予防接種が、10月1日から定期接種となります!!

予防接種法の改正に伴い、B型肝炎の予防接種が10月1日から定期接種(無料)で受けられるようになります。ただし、接種の対象は、平成28年4月1日以降に生まれ、1歳に至るまでの間にある乳児となり、対象者には個別に通知します。



### 成人の方へ

※費用については、特に記載しているもの以外は無料です。

内容	日時・会場	対象	その他
成人歯科健診	①9月15日(休)・21日(休)、 10月5日(休) ②10月6日(休)・13日(休) 午前9時～午後3時 保健センター	16歳以上の市民 定員/1日120人 (午前:60人、午後:60人)	内容/歯と歯ぐきの健診およびブラッシング指導 申込期間/ ①7月29日(金)～8月19日(金) ②8月22日(月)～9月9日(金) 申/健康づくり課(電話で要予約)
献血	8月25日(休) 午前10時～11時45分、 午後1時～4時 保健センター	16～70歳未満 ※65～70歳未満については、60～ 64歳の間に献血の経験がある方	採血者/埼玉県赤十字血液センター

### ～がんリスクチェックをしよう!～

がんは、喫煙や飲酒、食事などの日常生活習慣に関わる場合が多く、健康的な生活習慣を送ることで、ある程度予防できることがわかっています。国立がん研究センターでは、生活習慣等に関する質問に回答することで、がんなどになるリスクを算出する「がんリスクチェック」のサイトを公開しています。あなたのがんリスクがどれくらいか、チェックしてみませんか?朝霞市のホームページからもご覧になれます。詳細は国立がん研究センター予防研究グループまで。



### 夏本番!!熱中症に注意しましょう!



まだまだ暑い日が続く、熱中症になる恐れがあります!引き続き熱中症予防を心掛けましょう!

**高齢者の注意点**…高齢者はのどの渇きに対する感覚や、暑さに対する感覚が弱くなるため、注意が必要です。高齢者の熱中症は自宅(室内)が一番多く、夜間や朝方にも多く発生しています。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう!また、日中だけでなく、夜間も室内の温度をこまめにチェックし、エアコンなどを上手に使いましょう!

**乳幼児の注意点**…幼児は体温調整機能が十分に発達していません。気温が高い地面に近く、大人と比べ2～3℃暑い環境にいます。水分補給はもちろんですが、涼しい服装や帽子など工夫しましょう。また、乳幼児は車内での熱中症が多く報告されています。夏場の車内は5分程度でも気温が急激に上がり、熱中症の危険が高くなります。

**青少年の注意点**…青少年は炎天下での運動時や、外での長時間の作業中に熱中症が多く発生しています。適宜、休憩をし、水分補給をこまめにしましょう。集団の活動の場では活動の延期や中止を判断するリーダーを明確にしましょう。

**その他の注意点**…体調の悪い人(夏バテ、睡眠不足、朝食抜きなど)は熱中症になりやすいので要注意です!普段から、食事や睡眠に気をつけましょう。また、持病のある人、暑さに慣れていない人、肥満の人熱中症になりやすいので注意が必要です。

### クールオアシスまだまだやります!!

～熱中症対策に!クールオアシスをご利用ください!～ **9月30日(金)まで**  
今年の夏も前年に引き続き猛暑が予想されます。市では、熱中症対策の一環として、外出時における一時休息所、高温時の緊急避難所として、市内各公共施設等を「クールオアシス」に指定しています。皆さん、どうぞご利用ください。うちわとかき氷を持った彩夏ちゃんが目印です!



### 検診実施医療機関追加のお知らせ

医療機関名	住所	電話	検診項目
あさか産婦人科	朝霞市溝沼537-1	048-466-4103	子宮がん検診

### ※8月の休日歯科応急診療所

実施日 8月11日(木・祝)  
受付時間 午前9時～11時30分  
場所 新座市休日歯科応急診療所(新座市保健センター)  
診察料 健康保険法の規定料金(保険証を必ずお持ちください)  
問い合わせ ☎048-481-2211

### ※救急医療のお問い合わせ

●埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199  
●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123  
※小児救急電話相談 #8000(携帯電話からも相談可能)  
※大人を対象とする救急電話相談 #7000(携帯電話からも相談可能)

☆8月は「食品衛生月間」です。

申…申し込み 問…問い合わせ