



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



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21日(木) 午前10時～正午 もしくは午後1時30分～3時30分	平成28年10月～平成29年2月生の第1子のお子さんとその保護者1人	申/8月3日(木)から(電話で要予約)

マタニティ教室	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:7日(木)	※妊婦のみ対象	午後1時～4時	H29年12月～	妊娠中の歯っぴい講座 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17日(木)から予約受付開始
	2回目:9日(土)	※妊婦・パパになる方対象	午前10時～午後4時	H30年2月出産予定	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)	14日(土)	※妊婦・パパになる方対象	午前10時～午後4時	H30年1月～ H30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)はすでに受け付けを行っています。

乳幼児健康診査	9月の乳幼児健診				※左記の方へ、個別通知いたします。 (8月中旬発送予定)
	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	
対象	H29年5月生まれ	H28年11月生まれ	H28年2月生まれ	H26年5月生まれ	
日程	9月6日(木)・20日(木)	9月13日(木)・27日(木)	9月5日(木)・26日(木)	9月8日(金)・22日(金)	

定期予防接種	B型肝炎・ヒブ・小児用肺炎球菌等	生後1か月児(H29年7月生まれ)	日本脳炎	3歳児(H26年7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
成人歯科健診	10月5日(木)、10月12日(木)、10月26日(木) 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 申込先/健康づくり課(電話で要予約) 申込期間/8月17日(木)から9月7日(木)まで
献血	8月18日(金) 午前10時～11時45分・午後1時～4時 保健センター	16歳～70歳未満の方 ※65歳以上70歳未満の方については、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。	採血者/埼玉県赤十字血液センター

※8月の休日歯科応急診療所

実施日時 8月11日(金・祝) 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。

夏本番!! 熱中症に注意しましょう!



まだまだ暑い日が続き、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。

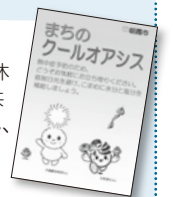
青少年の注意点…青少年は炎天下での運動時や、外での長時間の作業中

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、肥満の人も熱中症になりやすいので注意が必要です。

<クールオアシス実施中!!>

市では熱中症対策の一環として、外出時における一時休憩所、高温時の緊急避難所として、市内28か所の各公共施設等を「クールオアシス」に指定しています。みなさん、どうぞご利用ください。右イラストのポスターが目印です!



こころの健康相談

日時/8月28日(月) 午後1時15分～2時45分 申込方法/8月23日(木)までに予約 会場/保健センター