

乳幼児と保護者の方へ ※費用：無料

| 内容 | 日時 | 会場 | 対象 | その他 |
|-------------------------|--|--------|-----------------------------|-----------------------------------|
| 離乳食ステップアップ教室 マタニティ教室 | 平成31年1月24日(休) 午前10時30分～ 正午もしくは午後1時30分～3時30分 | 保健センター | 平成30年2～6月生の第1子のお子さんとその保護者1人 | 申/12月6日(休)から電話で ※調理実習は午後の回のみ実施 |

| 日 | 程 | 実施時間 | 対象(初妊婦) | 内容 | 会場 | その他 |
|-----------------|----------------------------|----------------|-------------------|-------------------------------|--------|--|
| 1月 (基本2日コース) | 1回目：12日(出) ※妊婦のみ対象 | 午前10時～ 正午 | 平成31年4～ 6月出産予定 | 妊娠中の菌っぴい講座 妊娠中の栄養講座 | 保健センター | すでに受付を行って います。 申/12月6日(休)から 電話で |
| | 2回目：27日(日) ※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 | | |
| 2月 (短縮1日コース) | 9日(出) ※妊婦・パパになる方対象 | 午前10時～ 午後4時 | 平成31年5～ 7月出産予定 | お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映 | | |

| 1月の乳幼児健診 | | | | | ※左記の方へ、個別通知します。 (12月中旬発送予定) |
|----------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 対象 | 4か月乳幼児健診 | 10か月児健診 | 1歳6か月児健診 | 3歳児健診 | |
| 日程 | 平成30年9月生まれ 9日(休)・23日(休) | 平成30年3月生まれ 16日(休)・30日(休) | 平成29年6月生まれ 8日(休)・22日(休) | 平成27年9月生まれ 18日(金)・25日(金) | |
| 会場 | 保健センター | | | | |

| 定期予防接種 | B型肝炎・ヒブ・小児用肺炎球菌等 日本脳炎 | 生後1か月児(平成30年11月生まれ) 3歳児(平成27年11月生まれ) | ※左記の方へ、個別通知します。 |
|--------|--------------------------|---|-----------------|
|--------|--------------------------|---|-----------------|

予防が大切！冬にかりやすい感染症に気をつけましょう

●冬にかりやすい感染症にはインフルエンザや、子どもにも多い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(嘔吐下痢症)があります。

| | | | |
|-----------------|--|--|--|
| インフルエンザ | 潜伏期間/1～3日 感染経路/飛沫感染(せき・くしゃみなど)、接触感染など | 症状/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。 | <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 手洗い、うがいや規則正しい生活と十分な休養、バランスのとれた食事、また、せきやくしゃみをする際は、マスクを着用するなどして感染症を予防しましょう。 </div> |
| RSウイルス感染症 | 潜伏期間/2～8日 感染経路/飛沫感染(せき・くしゃみなど)、接触感染など | 症状/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ので、注意が必要です。 | |
| ウイルス性胃腸炎(嘔吐下痢症) | 潜伏期間/1～3日 感染経路/経口感染(食べ物など)、接触感染など | 症状/発熱、吐き気、嘔吐、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。嘔吐、下痢から脱水症状を起こすこともあります。 | |

ノロウイルスに気をつけましょう

特に冬場(11～3月)に増える傾向があります。予防するために次の点に注意しましょう。

- ・石けんを使って流水で手洗いを十分に行う(二度洗いが効果的)
- ・食器類、調理器具等は十分に洗浄し、消毒する(塩素系漂白剤が有効)
- ・食品は中心部まで十分に加熱する(85～90度で90秒以上)
- ・便や嘔吐物からの感染を防ぐため、汚染された場所はマスクや手袋をして消毒する

健康づくり課(子育て世代包括支援センター)は保健センターへ戻ります

保健センターの耐震改修等工事が完了し、一時移転している中央公民館・コミュニティセンターから保健センターへ戻り、業務は12月25日(火)から行います。また、ゆめばれす(市民会館)に一時移転している朝霞地区医師会、朝霞地区歯科医師会、朝霞看護学校も、12月下旬に移転する予定です。詳細は各団体にお問い合わせください。健康づくり課の開所日等は以下のとおりとなります。移転日に変更が生じた場合は、ホームページにてお知らせします。

移転日/12月24日(月・休) ※移転日は健康づくり課の業務は行いません。
開所日時/月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
※子育て世代包括支援センターは第2土曜日、第4日曜日も開所します。

成人の方へ

| 内容 | 日時 | 会場 | 対象 | その他 |
|-------------|-----------------------------|------------------|------------------------------------|--|
| ASAKA健康ラウンジ | 12月15日(出) 午後1時30分～ 3時30分 | 中央公民館・コミュニティセンター | 健康あさか普及員と健康づくりに興味のある市民 | 初めての方は、午後1時からの埼玉県健康長寿サポーター養成講座からお越しください。 |
| こころの健康相談 | 12月19日(休) 午後1時15分～ 2時15分 | 中央公民館・コミュニティセンター | 精神面の健康に心配のある方や、認知症を含む精神障害のある方とその家族 | 申/12月14日(金)までに電話で |

※12月の休日歯科応急診療所

実施日 12月23日(日・祝)・24日(月・休)・30日(日)・31日(月)
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)
診療料 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

●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123
●埼玉県救急電話相談 ☎7119(全国共通ダイヤル)
または☎048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHS)
※従来同様、次の番号からも電話をかけられます
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)

☆12月1日は世界エイズデーです。

PHOTO NEWS



JOCオリンピック支援自販機設置協定を調印しました



10月30日(火)、朝霞市役所にて、コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社と協定を調印しました。

この自動販売機は、ライフル射撃をデザインしたオリジナルラッピングが施され、朝霞駅南口地下自転車駐車場など4施設に設置し、売上金の一部は寄付金として東京2020オリンピック大会を目指すアスリートの強化支援およびオリンピック・ムーブメントの推進に役立てられます。



とみか 富岡市長と二野宮埼玉第二支社長