



### 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	8月27日(木) 午前10時～11時30分 または午後1時30分～3時	保健センター	令和元年9月～令和2年1月生の第1子のお子さんとその保護者	甲/7月2日(日)から電話で ※午前と午後の内容は同じです
マタニティ教室 (基本2日コース)	9月12日(土) 午後1時30分～3時30分 9月27日(日) 午前10時～正午 または午後1時30分～3時30分		令和2年12月～令和3年2月出産予定 ※初妊婦・パパになる方	内容/歯つばい講座、家族で育む食生活講座、沐浴・妊婦体験、DVD上映 甲/7月2日(日)から電話で
乳幼児健康診査	※詳しい日程は、市ホームページまたは保健センターガイドをご確認ください。			



### 成人の方へ

内容	日時	会場	対象	その他
こころの健康相談	7月29日(水) 午後2時～3時	保健センター	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	甲/7月22日(木)までに電話で
大人の歯の健診 ※新型コロナウイルスの状況により中止、変更になる場合があります。	【受付時間】 9月23日(水) 午後1時～3時 9月24日(木) 午前9時～11時		16歳以上の市民	甲/7月14日(火)から電話で ※受診は年度内1回のみ

#### ご自宅で歯科診療や口腔ケアを受けられます！

県では、歯科衛生士が歯科診療や口腔ケアの相談に応じ、通院困難な方にはご自宅に伺う歯科医師を紹介する相談窓口を設置しています。

「在宅歯科医療推進拠点」(☎080-2334-8020)までご相談ください。制度全般は埼玉県歯科医師会HPへ。



#### 新型コロナウイルスと熱中症予防行動

**マスク着用時は要注意**…気温、湿度が高い日は、強い負荷の作業や運動は避け、こまめな水分補給を。また、屋外で人と十分な距離(2m以上)がとれる場合は適宜マスクをはずしましょう。

**換気中のエアコン利用**…感染症予防のため、換気扇や窓を開放することにより室内温度が高くなるため、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

**日頃の健康管理**…日頃の体温測定等は感染症だけでなく熱中症にも有効です。体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養しましょう。

#### 一生に一度、B型・C型肝炎検査を受けましょう

肝がんの原因の80%は、肝炎ウイルスです。  
しかし、通常の肝機能検査ではウイルスの有無は調べていません。感染者の多くは自覚症状がほとんどなく、自分で気づくことができません。早期発見できれば、適切な治療で重症化を防ぐことができます。

©朝霞市ほほたん



詳細は市ホームページをご確認ください。



実施期間/7月1日(日)～12月31日(日)

検診内容/問診、血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)

対象/検査日当日に市に住民登録があり、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない40歳以上の方(今年度40歳になる人を含む)

費用/無料

申込方法/協定医療機関へ直接お申し込みください。協定医療機関一覧は、保健センターガイドまたは市ホームページでご確認ください。

問/健康づくり課 ☎465-8611

#### 食中毒に気をつけましょう

問/朝霞保健所 ☎461-0468

夏季は湿度や気温が高く、細菌による食中毒が発生しやすくなります。原因の多くは食肉を生や加熱不足で食べることによるカンピロバクターやO157などです。食肉を食べる際は次の点に注意しましょう。

##### 【ポイント】

- 1 肉の生食は食中毒のリスクがあります。生食用であっても、抵抗力の弱い方は生食を控えてください。
- 2 レバーなどの内臓や食肉を調理するときは、しっかり加熱(75℃で1分以上)しましょう。
- 3 食肉は、購入から調理までの間、細菌が増殖しないよう低温保存(10℃以下)しましょう。
- 4 焼肉やバーベキューをするときは、生肉に触れた箸やトングで肉やサラダなどを食べないようにしましょう。
- 5 野菜、果物、調理済みの食品は、生肉やその肉汁と触れないようにしましょう。
- 6 生肉の調理に使用した包丁やまな板などは、その都度、洗浄消毒をしましょう。
- 7 調理前、生肉に触れた後やトイレの後には、手指の洗浄消毒をしましょう。