

※乳幼児健診は保健カレンダー（保存版）をご覧ください。

健康まつぶし21～からだも心も健康いきいき、みんなですすめる健康づくり～

■栄養・食生活

- ①「早寝・早起き・朝ごはん」朝ごはんは、一日の活動をスタートさせる重要な食事です。
- ②3皿(主食・主菜・副菜)そろえ、バランスのとれた食事に気をつけましょう。
※食べることで体温を上昇させ、脳の働きを活発にし、腸を刺激しておなかもしっかりさせてくれます。家族との会話を楽しむコミュニケーションの場としても1日1回家族で食卓を囲めると良いですね。

■運動・身体的活動

自分にあった運動を探して、こまめに体を動かしましょう。『有酸素運動+筋力アップ』はより効果的な運動です。寒い時は、筋力アップで基礎代謝改善に努めるのもお勧めです。

■たばこ・お酒

喫煙により慢性閉塞性肺疾患(COPD)を引き起こす恐れがあります。この病気は、生活全般に影響を及ぼす病気です。禁煙に心がけましょう。また、妊婦・子どもやたばこを吸わない人のそばで、喫煙しないようにしましょう。また、お酒は休肝日を作り適量飲酒を心がけましょう。

※町内では、「埼玉のむらクリニック ☎993-1234」・「岡村クリニック ☎991-7203」で禁煙外来を実施しています。

冬の母親学級が始まります

お産の心構え・赤ちゃんの育て方など、基礎的な事を学びながらママ友づくりができる教室です。

	日時
1回目	2/12 (火) 午後1時30分～4時
2回目	2/19 (火) 午前10時～午後1時
3回目	2/26 (火) 午後1時30分～4時
4回目	3/ 2 (土) 午前9時30分～正午

※4回目は沐浴実習・マタニティ体験ができます。

■場所／保健センター

■持ち物／母子健康手帳、筆記用具

■費用／調理材料費350円

■申込み／電話で保健センターへ。

ヒブ、小児用肺炎球菌、子宮頸がん
予防ワクチンについて

■接種対象者／接種を受ける日に町内に住所がある下記の対象者

- ①ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン
対象：生後2カ月～5歳未満の乳幼児
- ②子宮頸がん予防ワクチン
対象：高校1年生～中学1年生に相当する年齢の女性(平成8年4月2日生～平成12年4月1日生)

■実施期間／平成25年3月31日(日)まで

■費用／無料(実施期間内に町内指定医療機関で接種した場合)

■申込み／希望者には実施期間内に受けられる回数分の予診票を送付しますので、保健センターへお申し込みください。

相談コーナー

相談はそれぞれ専門の方があたります

●こころの相談 (予約が必要です)

日 時／2月18日(月)午後1時30分～4時

場 所／保健センター

※不安・不眠・イライラ等でお困りの方

問合せ／保健センター ☎992-3490

●栄養相談 (予約が必要です)

日 時／2月6日(水)、3月6日(水)

いずれも午前9時30分～11時

場 所／保健センター

問合せ／保健センター ☎992-3170

●健康(育児)相談

日 時／2月6日(水)、20日(水)、3月6日(水)

いずれも午前9時30分～11時

場 所／保健センター

問合せ／保健センター ☎992-3170

休日当番医 (午前9時～正午)

電話でご確認の上、受診してください。

2/3(日) 埼玉野村病院	内・外	992-0411
10(日) 岡村クリニック	内	991-7203
11(月) ふれあい橋クリニック	脳外・内	991-1300
17(日) 宮里医院	内	991-2911
24(日) 津田医院	内	993-3111
3/3(日) ねもとレディースクリニック	婦・産・内	991-5216

小児時間外(初期救急)診療 (受付時間 午後7時～9時30分)

事前に電話で患者さんの状態を伝えてから受診してください。

2/7(木) 津田医院	993-3111
13(水) 宮里こどもクリニック	991-5010
19(火) ねもとレディースクリニック	991-5216
27(水) 宮里こどもクリニック	991-5010
3/7(木) 津田医院	993-3111

※上記以外の診療は、吉川市内の医療機関で実施しています。詳細は小児時間外(初期救急)診療体制についてのお知らせ(保存版)又は町ホームページでご確認ください。