

健康相談・栄養相談 とき 月々金曜日(祝日を除く)9時～16時(予約制) ところ 熊谷保健センター等 費用 無料 ◆熊谷保健センター ☎048-526-5737

11月の健康相談
くひきこもり相談も
お受けしています
とき 9月9日(水)・30日(水)
13時30分～15時15分
ところ 熊谷保健センター
相談員 臨床心理士、保健師等

熱中症を予防しましょう
(熱中症予防5つのポイント)
①高齢者は上手にエアコンを
②暑くなる日は要注意
③水分をこまめに補給
④「おかしい?」と思ったら病院へ
⑤周りの人にも気配りを
健康づくり課

健康づくり課 (熊谷保健センター内)
☎048-528-0601 〒360-0014 箱田1-2-39
熊谷保健センター (成人保健事業)
☎048-526-5737 〒360-0014 箱田1-2-39
母子健康センター (母子保健事業)
☎048-525-2722 〒360-0812 大原1-5-36
妻沼保健センター 相談日(月・水・金曜日)
☎048-588-1516 〒360-0292 弥藤吾2441-1
江南保健センター 相談日(木曜日)
☎048-536-6553 〒360-0192 江南中央1-1
HEALTH

歯と口の健康診査
対象 市内に住所を有し、
平成28年3月31日現在で、
40歳以上59歳未満
期間 平成28年2月末まで
場所 市内指定歯科医療機関

ヘルスアップ教室・
美しくバランスアップ
健康生活を始めましょう
対象 40歳～69歳までの市民
(主治医による運動制限のない方)
※AコースかBコースのどちらかをお選びください。
とき・ところ 「Aコース」熊谷保健センター
9月3日～24日の木曜日(全4回)10時～11時30分
「Bコース」妻沼保健センター
10月6日～27日の火曜日(全4回)13時30分～15時

費用 無料
※相談内容等の個人情報保護をします。また、上記日程以外にも保健師への相談を受け付けています。
申込み 電話で左記へ。(要予約)
◆熊谷保健センター

熊谷駅献血ルーム
15周年記念キャンペーン
とき 8月1日(土)～30日(日)
定休日 毎週月曜日(祝日は除く)
内容 期間中、献血ルームで献血した方に記念品を進呈。
※詳しくは熊谷駅献血ルームホームページをご覧ください。
受付時間 (全血献血)10時～13時、14時～17時30分
(成分献血)10時～12時30分、14時～16時30分
◆熊谷駅献血ルーム
☎01200789581

食中毒予防の3原則
①菌をつけない:十分な手洗い。生肉とそれ以外は、トング・箸を分ける。
②菌を増やさない:低温保存(10℃以下)する。
③菌をやっつける:食品は中心部までよく加熱(75℃以上、1分以上)し、すぐに食べる。
◆熊谷保健所
☎0485232811

内容 問診、歯と歯肉の検査、
検診結果に応じた保健指導
費用 無料
申込み 事前に左記へ。
◆熊谷保健センター

～毎日1万歩運動 くまぐまウォーキング～
参加者募集
とき 9/24(木)、平成28年1/21(木)午後
ところ 熊谷保健センター
Aコース(全5回)
9/28(月)、11/26(木)、平成28年1/25(月)午後
熊谷市スポーツ・文化村くまびあ
Bコース(全5回)
9/25(金)、平成28年1/22(金)午前
熊谷保健センター
9/30(水)、11/27(金)、平成28年1/27(水)午後
熊谷市スポーツ・文化村くまびあ
Cコース(全5回)
9/25(金)、平成28年1/22(金)午後
熊谷保健センター
10/2(金)、11/30(月)、平成28年2/5(金)午後
熊谷市スポーツ・文化村くまびあ
対象 30～74歳の市民
定員 各コース50人(抽選)
内容 採血、体脂肪・体重・血圧測定、ウォーキング教室、体力測定、バランスの良い食事と運動についての講座
※毎日の歩数を6ヵ月測定、記録し、1ヵ月ごとの報告書を提出。(歩数計は貸与します。)
※各コースの内容を全て実施した方には、貸与した歩数計を進呈します。
申込み 9月14日(月)までに電話で、下記へ。
◆熊谷保健センター

熊谷准看護学校見学会
とき 8月22日(土)14時～
申込み 8月20日(木)までに電話で左記へ。
◆熊谷准看護学校
☎0485212461

助産師のなんでもファミリ相談室・ほんわか
対象 産後のママパパ・子育て中のファミリー
とき 9月6日(日)14時～16時
場所 受付13時30分～
ところ さくらめいと会議室2
内容 ベビーマッサージやオイルで親子の温もりを伝え合おう
持ち物 バスタオル1枚
費用 1家族500円(資料・保険代)+500円(オイル代)
◆熊谷助産師会
☎08065349057
(月)金9時～17時

子どもの電話相談 ◆こども課 ☎内線255
子育て・青少年に関する悩みごと、児童虐待
子どもあんしんダイヤル ☎048-527-2700(家庭児童相談室直通)
・心理カウンセラー(臨床心理士)による相談日8/28(金)・9/25(金)9:00～16:00(要予約)
・熊谷児童相談所(県) ☎048-521-4152
・休日夜間児童虐待通報ダイヤル ☎048-779-1154
不登校に関する悩みごと
さくら教室電話相談(月曜日は休み) ☎048-523-1570(直通)
教育上の悩みや不安(総合教育相談、発達相談など)
電話教育相談 教育研究所 ☎048-524-1111 内線551
出張教育相談 9/15(火)9:00～12:00 各行政センターで実施
非行、家庭内暴力、いじめなど
少年サポートセンター北分室熊谷相談室(埼玉県警) ☎048-524-4016
いま、いじめで悩んでいる君へ
教育110番 ☎048-525-7830(直通)
子どもの権利に関する問題(いじめ、体罰、しつけなど)
子どもスマイルネット ☎048-822-7007(10:30～18:00 祝日・年末年始を除く)
子育て支援総合窓口(専用電話) ☎048-523-1066
(受付時間)月～金8:30～17:00(祝日、休日、年末年始を除く)

DV(配偶者等からの暴力)相談
～ひとりで悩まず、ご相談ください～
DVを中心に、暴力被害に伴う夫婦間の問題など、男女共同参画社会の実現を阻む要因となる問題の悩みをお聴きし、一緒に考えます。
相談名 相談日 時間
電話相談 月～金曜日、第1・3土曜日(祝日を除く) 9:00～17:15
面接相談
弁護士による相談(要予約) 9/18(金) ※次回は11月 10:10～11:40
臨床心理士による相談(要予約) 8/28(金)、9/25(金) 9:00～16:00
保健師による相談(要予約) 8/12(水)・19(水)、9/9(水)・16(水) 13:30～15:30
◆男女共同参画推進センター「ハートピア」相談室(ティアラ21 4階) ☎048-599-0015

市民相談室の無料相談 8月
(受付は相談終了時刻の30分前までです。受付人数によっては、お待ちいただく場合やお受けできない場合もあります。)
相談名(相談員) 内容 相談日 時間 場所 問合せ

(※1)法律相談の予約は、相談日の翌日から次回の相談日の予約を受け付けます。(※2)受付状況により、午前中に受付を行っても相談が午後になる場合があります。(※3)8月の行政書士相談は、表記内容の他に建設業、宅建業、産業廃棄物許可申請等についてです。9月の行政書士相談は、表記内容の他に法人設立、本店移転、役員変更、増資等についてです。

各種相談
相談名 相談員 相談日 時間 場所 問合せ

母子保健事業

※乳幼児健診の該当者には通知します。 ※江南地域の健診は10月になります。
※対象者数により指定日を変更することがあります。
◆母子健康センター ☎048-525-2722

事業	対象地域	対象者等	実施日	時間	実施会場
乳児健診	熊谷・大里地域	平成27年4月1日～15日生まれの乳児	9/4(金)	13:30～14:00 受付	母子健康センター
		平成27年4月16日～30日生まれの乳児	29(火)		妻沼保健センター
1歳6か月児健診	熊谷・大里地域	平成27年4月～5月生まれの乳児	18(金)	13:20～13:50 受付	母子健康センター
		平成26年2月1日～15日生まれの幼児	9/11(金)		13:30～14:00 受付
3歳児健診	熊谷・大里地域	平成26年1月～2月生まれの幼児	15(火)	13:20～13:50 受付	
		平成24年3月1日～15日生まれの幼児	9/9(水)		妻沼保健センター
ママパパ教室	妻沼地域	平成24年2月～3月生まれの幼児	8(火)	13:30～14:00 受付	妻沼保健センター
		市民の方で初妊婦と夫を対象に、妊娠中、出産・育児の準備講座で、1コース3日間です。 ※妊婦さんの体調の良い時なら、いつでも参加可 ※電話で申込み。25組(先着順) ※持ち物：母子手帳、筆記用具、飲み物	9/10(木)		受付 12:45～18(金) 13:00～24(木) 16:00頃
離乳食教室	全域	平成27年3月・4月生まれの第1子を持つ保護者を対象に離乳食についての講話と調理実習 ※希望の方は、お子さんの保育もあります。要予約 ※8月10日(月)から電話で母子健康センターへ申込み。16人(先着順) ※持ち物：母子手帳、エプロン、筆記用具	8/21(金)	受付 9:30～10:00 講話と調理実習 10:00～12:00	妻沼保健センター

健康ナビ Health Navigation

くすりの説明書(添付文書)について 熊谷薬剤師会 半田 進

くすり(医薬品)には、医師が処方してくれる「医療用医薬品」と薬局やドラッグストア等で買える「一般用医薬品」(OTC医薬品とも言う)があります。
くすり「医薬品」は、疾病の治療や予防などに使うものであり、厳しい試験によって効き目と安全性が確認されているので、食品と違って、効能・効果を示すことができます。
また、「医薬品」は人体への影響が強いため、医療用医薬品では医師の処方、一般用医薬品でも薬剤師等の専門家の指導が必要なものもあります。
一般用医薬品には、くすりの説明書(添付文書)がついています。そこには、さまざまな情報が書かれています。必ず読まなければならない所はどこでしょうか。また、注意するポイントは何でしょうか。
くすりの説明書は大切な情報から順に記載されています。表面に記載されている適正に使用する上での情報が説明された「使用上の注意」の項の「してはいけないこと」には、副作用が起こりやすい体質の人(アレルギーや喘息を起こしたことのある人等)や、ほかの薬(ほかの疾病で服用中の薬)をのんでいる人に向けた注意事項が記載されているので、必ず確認して

ください。
「相談すること」の項では、妊娠中など、薬をのむ人の状態や、使用してから出るかもしれない副作用症状が記載されているので、確認することが必要です。
その次には、どのような症状に効くかを説明した「効能・効果」、どのように服用するかを説明した「用法・用量」(その薬の使用回数、使用時間、使用量)が記載されています。確認のうえ正しく使わないと、効き目があらわれないばかりか、副作用が出ることもあるので注意しましょう。
一般用医薬品の場合、一定期間のんでも効果がない場合は、他の疾患が疑われるので、医師、薬剤師と相談するよう、服用期間が決められているものもあります。
最後に、「保管及び取り扱い上の注意」が記載されています。
この様に、大切な情報が記載されているので、添付文書は、必ず読むようにしましょう。
参考・引用 くすりの適正協議会 くすり教育のヒント



平成27年度 特定健診・長寿健診・がん検診等のお知らせ

特定健診・長寿健診

健診名	内容	対象者	健診期間	健診場所	自己負担額	問合せ先
特定健診	身体計測 診察・血圧測定	熊谷市国民健康保険に加入している 40歳～74歳の方	平成28年 3月31日 まで	市内の 指定医療 機関	無料	保険年金課 ※他の健康保険に加入している方は、加入している健康保険にお問合せください。
長寿健診	血液検査(脂質・肝機能・ 血糖・腎機能) 尿検査・貧血検査 心電図検査・尿酸検査	75歳以上の後期高齢者医療制度に加入している方(65歳以上で一定の障がいがあると認定を受けて加入している方を含む。) ※生活習慣病で治療中の方は対象外				

1. 該当する方には、受診券・受診案内を送付します。
2. 前年度の検査結果等により詳細な健診(眼底検査)を受けていただく場合があります。
3. 指定医療機関名は受診案内に記載してあります。
4. 熊谷市国民健康保険および後期高齢者医療制度の人間ドック検査料の助成を希望される方は、受診できませんのでご注意ください。

全国健康保険協会(協会けんぽ)へ加入している方へ 協会けんぽへ加入されている方は、協会けんぽが実施する特定健診を受診してください。詳しくは、右記へお問合せください。◆協会けんぽ 埼玉支部 ☎048-658-5915(保健グループ)

がん検診等 健康管理のため計画的に検診を受けましょう!

★がん検診等を希望される方は、事前に熊谷保健センターへお申し込みください。後日、受診券・受診案内・指定医療機関名簿をお送りしますので、届いてから医療機関へお申し込みください。
なお、国民健康保険加入者、後期高齢者医療加入者、障害者手帳をお持ちの方は、自己負担額が無料になります。

[生活保護受給者の方へ] 特定健診・がん検診等を希望される方は、熊谷保健センターへお申し込みください。

問合せ先 特定健診・長寿健診 ◆保険年金課 ☎内線 278、279
がん検診等 ◆熊谷保健センター ☎048-526-5737

ニャオざねのマイワクチンナビ

8月1日からスタート!

「ニャオざねのマイワクチンナビ」は、お子さんの予防接種スケジュールを自動で作成してくれます。また、医療機関や感染症の流行情報などを掲載している便利なサービスです。

- Q. どんな機能がありますか?
A. ・一人ひとりの予防接種のスケジュールを自動で作成
・接種日が近づくと登録したメールアドレスにEメールでお知らせ
・医療機関の検索
・感染症流行情報の掲載
・市ホームページの子育て支援情報の閲覧等です。
- Q. どうやって登録するのですか?
A. スマートフォンや携帯電話、パソコンで右記のQRコードを読み取るか、<http://kumagaya.city-hc.jp/> にアクセスし、お子さんの生年月日、ニックネーム等を登録します。
- Q. お金はかかるのですか?
A. 登録料、利用料は無料です。(通信料は利用者負担)



◆母子健康センター ☎048-525-2722

熊谷市休日・夜間急患診療所 (母子健康センターに併設)



休日診療 8月2日・9日・16日・23日・30日
9月6日・13日・20日・21日・22日・23日・27日

◆内科・小児科 受付時間 9:00～11:00 13:00～15:00
☎048-525-2720 診療時間 9:00～12:00 13:00～16:00

◆歯科 受付時間 9:00～11:00
☎048-525-2721 診療時間 9:00～12:00

夜間診療 毎日 ◆内科・小児科 受付時間 19:00～21:30
☎048-525-2720 診療時間 19:30～22:00

熊谷市休日・夜間急患診療所 ※診療は、熊谷市医師会、熊谷市歯科医師会の医師が交代で行っています。なお、電話等による予約は行っていません。

