



# 保健センターからのお知らせ



申込み・問合せ・実施場所  
保健センター ☎ 049(294)5511

※保健センターへの電話のかけ間違いが  
大変多くなっています。よくご確認のう  
え、おかけください。



## 健康相談

### 成人健康相談（心と体の相談）

2月2日（火）・19日（金）9:30～11:30 **場** 役場ホール

2月10日（水）9:00～12:00 **場** 保健センター

**電話相談** 月～金曜日（祝日を除く）9:00～17:00



## 子ども

### 乳幼児の予防接種

BCG予防接種 2月 9日（火）**申** 2/2（火）

麻しん風しん（MR）予防接種 2月10日（水）**申** 2/3（水）

三種混合 2月12日（金）**申** 2/4（木）

### 乳幼児健診※対象者には個別に通知します。

4か月児健診 2月 4日（木）**対** H21.9生まれの児

10か月児健診 2月 5日（金）**対** H21.3生まれの児

1歳6か月児健診 2月17日（水）**対** H20.7生まれの児

3歳児健診 2月16日（火）**対** H18.8生まれの児

### つくしんぼ（赤ちゃん）サロン

**日 時** 2月3日（水）

10:30～11:30（受付は10:00～10:15）

**内 容** 親子遊びの紹介、参加者の交流

**対 象** 3か月～1歳3か月の第一子

### 育児学級 身体測定、育児相談

**日 時** 2月8日（月）13:30～16:30

（受付13:30～14:00）

※15分前に整理券配布。希望者に離乳食指導

**対 象** 乳幼児とその保護者

**申込み** 1月5日（火）から受け付けています。

### 歯周病検診

**日 時** 2月21日（日）9:00～12:00

**対 象** 40歳以上の人

**費 用** 無料

**申込み** 2月1日（月）から保健センターで受付  
（電話可）

※当日は、健康まつりを行っています。

※検診を受けた人は、歯みがき指導が受けられます（希望者のみ）。

※30分毎に予約を取ります。

### 2月の在宅当番医 9:00～12:00

日にち	医療機関名	専科	住 所	電話
2/11（祝）	ゆずの木台クリニック	内科・小児科・眼科	中央2-5-5	295-5158

※埼玉医科大学病院（毛呂本郷38 ☎ 276-1465）は、  
救急部が日曜・祝日を問わず救急患者を受け入れています。

## 乳がん検診・子宮頸がん検診

がんの早期発見、早期治療のためには検診を受ける  
ことが大切です（受診回数/2年に1回）。

**対 象** 乳がん/40歳以上、子宮頸がん/20歳以上

**費 用** 乳がん/600円、子宮頸がん/500円

※生活保護受給世帯・町民税非課税世帯の人は、無料  
となります。予約時にお申し出ください。また、町か  
らクーポン券が届いている人は無料になります。

### ■乳がん・子宮頸がん検診日程表■

検診日	定員	予約受付日（午前8時30分から）
3/23（火）	50人	3/1（月）～3/19（金）

**当日の受付時間** 午後0時30分～午後1時40分  
（受付30分前から整理券を配布）

## 今月の健康 不眠について

日本人の4～5人に1人は、睡眠に何らかの問題を抱えているという統計があります。

最適な睡眠時間には個人差がありますが、6時間より少ないと睡眠不足を感じるという人が多いようです。しかし睡眠時間の長さだけで充足感、休息感を感じるわけではないようです。日中に眠気がなく、元気に行動できる、働けることが最適な睡眠時間をとっているといえるでしょう。

あなたにとって最適な睡眠時間は何時間ですか。睡眠には「脳の睡眠」と「身体の睡眠」があります。一晩のうち、ぐっすり眠る深い眠り「脳の睡眠」は前半、夢を見る浅い眠り「身体の睡眠」は後半に現れます。これらの睡眠がバランスよくとれると翌日は快適に過ごせます。

お酒を飲むと良く眠れる、という人もいるようですがお酒による眠りは浅いうえに途中で目が覚めたり、朝早く目が覚める事も多いものです。また、お酒を飲み続けると量が増えたり、お酒なしでは眠れなくなる事もあります。適量での晩酌はいいのですが「眠れないからお酒をのむ」事はやめたいものです。

### 【快適な睡眠時間を確保するための工夫】

（朝）決まった時刻に起きて日光にあたりましょう。  
（昼）適度な運動をしましょう。3時ごろまでに30分程度の昼寝はお勧めです。

（夜）寝る前のコーヒー、紅茶は控えましょう。満腹でも空腹でもなくほどほどのお腹具合で。

（入浴）ぬるめの入浴で身体を温め心身をリラックスさせましょう。

（寝る時）布団に入るのは眠くなってから。

（寝室）温度・湿度を快適にし、照明は小さな明かり程度にして自分にあった寝具を選びましょう。

