

# 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

## 子ども

**健診** ※対象者には個別に通知します。

4か月児健診 12月10日(水)  
10か月児健診 12月19日(金)  
1歳6か月児健診 12月 3日(水)  
3歳児健診 12月 2日(水)

## 予防接種

BCG予防接種 12月 5日(金) 11/27(水)から  
ポリオ 12月16日(水)、17日(水) 12/ 9(水)から  
麻しん風しん(MR) 予防接種 12月 9日(水) 12/ 2(水)から  
三種混合 12月 1日(月)、4日(水) 11/25(水)から

## つくしんぼ(赤ちゃん)サロン

**日時** 11月27日(木)、12月18日(木) 10:30 ~ 11:30  
(受付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

## 健康相談

### 成人健康相談

12月 1日(月)、19日(金) 9:30 ~ 11:30 **場** 役場ホール  
12月11日(木) 9:00 ~ 12:00 **場** 保健センター

### 老人健康相談 (山根荘利用者のみ)

12月 4日(木) 9:30 ~ 11:30 **場** 山根荘

**電話相談** 月~金曜日(祝日を除く) 9:00 ~ 12:00

## 検診

### 乳・子宮がん検診 (受診は2年に1回)

**日時** 1月16日(金) 受付12:30 ~ 13:40  
**対象** 乳がん/40歳以上、子宮がん/20歳以上

**費用** 乳がん/600円、子宮がん/500円

**申込み** 12月24日(水)から受付(先着50人)

### 胃がん検診・胸部X線検診 (受診は年1回)

**日時** 1月19日(月) 受付8:30 ~ 10:00

**対象** 40歳以上

**費用** 胃がん/600円

胸部X線/200円 (喀痰細胞検査/500円)

**申込み** 12月24日(水)から受付(先着120人)

### 12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
12/23(水)	長瀬クリニック	内科・小児科	毛呂山町川角133-6	295-0708
12/29(月)	はなみず木整形外科	整形外科	越生町如意102-9	292-8003
12/30(水)	ゆずの木台クリニック	内科・小児科・眼科	毛呂山町中央2-5-5	295-5158
12/31(水)	石川眼科	眼科	越生町越生東2-7-3	277-2077

※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。

※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。

## 個別健康診査 受診は年1回

**日にち** 平成21年1月5日(月)から2月27日(金) **定員** 20人

**申込み** 12月1日(月)から12月15日(月) **費用** 500円

**対象** ①平成20年11月末までに長寿(後期高齢者)医療制度に加入している人、②今年度、長寿(後期高齢者)医療制度に加入予定の国民健康保険加入者(昭和9年3月1日~昭和9年3月31日生まれの人)

**手順** ①保健センターに申込み、受診券を受け取る。  
②下記医療機関から1箇所を選び、健診の予約をして受診する。

**場所** 埼玉医科大学病院健康管理センター、柴崎皮膚科医院、長瀬クリニック、根岸内科医院、初野医院、毛呂病院、ゆずの木台クリニック、市川医院、越生メディカルクリニック

■国民健康保険加入の昭和8年12月1日から昭和9年2月28日生まれの人は、満75歳の誕生日から2か月経過してから、個別健診を受けるようお願いします。

## 献血にご協力を

**日時** 12月24日(水) 10:00 ~ 16:00

**場所** 役場前駐車場

**持ち物** 身分証明書

## 今月の健康

### 肺の働きについて

私たちは、空気を吸ったり吐いたり(呼吸)しています。呼吸は、成人では1分間に平均16~20回ぐらいです。口や鼻から入った空気は気管を通して左右にある肺に入ります。空気を取り込んで、肺のなかに入ると何度も枝分かれしており、その先端には肺胞と呼ばれるブドウのような丸い風船状のものがたくさんあります。ここで血液のなかに酸素を取り込み、不要になった二酸化炭素を排出しています。この肺胞の数は大人で6億から8億個あると言われていて、その面積の合計は、テニスコートくらいの広さになります。この広さのものが人の体のなかに納まっているのも驚きです。

肺できれいになった血液は、全身を通して二酸化炭素を含み心臓へ戻り、再度、肺できれいになり、全身へ運ばれていくことが繰り返されています。

肺は、身体のなかの汚れた血液をきれいにしてくれています。タバコを吸うと肺に負担がかかり、肺に戻ってきた血液をきれいにすることが大変になります。きれいな血液にならないまま全身へ送られてしまうと、十分に酸素が全身へ運ばれなくなってしまい血圧が高くなるなどの症状が出現しやすくなります。

タバコを止めるとストレスになる人もいますので、ご自分の体調を考えながら、少しでも本数を少なくすることをお勧めします。タバコを止めるのに、遅すぎたということはないのです。