



皆川孝さん(下奥富在住・65歳)  
好き嫌いなく何でも食べること。そして趣味を持ち打ち込むこと。通勤は徒歩で、それが健康の秘訣です。私の趣味はパソコンで、人に教えたりしています。



久保田美代子さん(柏原在住・78歳)  
週に4回、地元の公民館で、民謡、コーラス、編み物、ペン習字のサークル活動に、「明るく楽しく元気よく」参加しています。外に出ることが元気の元です。



●1か月早く生まれてきたけど、元気に育ったよ(北入曾・荒田和奏ちゃん・7か月)



●おしゃべり大好き！笑顔で家族を癒します(入間川・栗原咲希ちゃん・1歳)

### 元気な狭山っ子を募集！

市内在住で3歳までのお子さんの写真を、広報さやま健康福祉のコーナーに掲載しています。縦向きサービスの裏面に、お子さんの氏名(ふりがな)、生年月日を記入し、別紙に保護者の氏名、住所、電話番号、写真のコメント(20字程度)を書いて、広報課まで封書でお送りください。なお、お寄せいただいた写真は返却しませんのでご了承ください。

問合せ 広報課へ内線7162

### 市民と医師会の医療コミュニケーション

#### 带状疱疹の後遺症を避けるために

带状疱疹は発疹が癒っても、永い間、後遺症としてつらい痛みに悩まされる皮膚病です。この病気は水疱瘡の菌と関係があり、以前かかったときのウイルスが、治療したあとでも神経の中に潜み、抵抗力が落ちた時に発症します。

带状疱疹の前兆は、体の右か左の半身に痛みが出て、数日で赤い発疹になり、体に水ぶくれができます。この水ぶくれができる前に特効薬を投与すると後遺症が少なくて済みます。高齢の方などは後遺症を最小限度に抑えるためにも疑わしい症状が認められたら早めに受診するように努めましょう。

問合せ 狭山市医師会 2957 7077か健康推進課へ 2956 8050

健康づくり講演会  
日時平成18年1月21日、13時開演  
場所市民会館 内容講師



すくすく  
おとな

日時平成18年1月17日、3月末日 内容講義と介護実習 対象市内在住でホームヘルプサービス事業に従事する希望があり全回参加できる方 定員25名 費用5万2千500円 申込み12月16日、1月14日 受講料を持って 狭山ささえあい福祉公社へ 2956 7665

両親学級  
日時平成18年1月28日、9時～12時 対象2月19日～7月17日出産予定の初妊婦と夫 定員24組 持参品筆記用具、母子健康手帳 申込み保健センターへ 2959 5811



すくすく  
ママニテイ

ホームヘルパー養成研修 2級課程の受講者  
日時平成18年1月17日、3月末日 内容講義と介護実習 対象市内在住でホームヘルプサービス事業に従事する希望があり全回参加できる方 定員25名 費用5万2千500円 申込み12月16日、1月14日 受講料を持って 狭山ささえあい福祉公社へ 2956 8050

輝く笑顔歯の健康(俵木勉氏) いつでもどこでも、楽しく運動(輪嶋直幸氏) 定員360名 手話通訳あり。2歳以上の保育あり。電話で申し込みが必要 申込み12月19日 から電話で氏名と電話番号を健康推進課市の公式ホームページからも申し込み可)へ 2956 8050

# 健康カレンダー 1月

## ●乳幼児健康診査

対象	対象	健診日
4か月児	平成17年8月21日～9月12日生まれ	20日
1歳6か月児	平成16年6月11日～7月3日生まれ	6日
	平成16年7月4日～7月26日生まれ	31日
3歳児	平成14年9月11日～10月3日生まれ	10日

いずれも13時～14時に受け付け。対象者には1か月前に健診票を郵送します。ほかの機関で健診を受けた方は、保健センターにご連絡ください。なお、4か月児の健診日は、離乳食講習会もあり。時間は13時45分～15時

## ●乳幼児健康相談・身体計測

日時20日、9時～10時(9時30分～11時は離乳食講習会) 対象 相談..就学前の乳幼児 身体計測のみ...平成17年2・4・6・8・10・12月生まれ 持参品母子健康手帳

## ●BCG(会場は保健センター)

接種日・受付時間	対象	持参品
10日、10時～11時	平成17年9月生まれ	母子健康手帳、 予防接種予診票

生後6か月になるまでに1回接種。当日、都合の悪い方は、早めに保健センターにご相談ください。生後6か月を過ぎると集団接種 無料 が受けられません

## ●肺検診

日 時	対象	内 容
11日～13日、 16日～18日、 23日 13時～15時	平成16年4月1日以 降に生まれ16歳以 上で他で検診を受 ける機会のない方	胸部レントゲン、喀痰検 査 30歳以上で、6か月以 内に血痰があった方が 喫煙指数(1日の本数× 年数)が600以上)

## ●休日診療急患センター(2958 8771)

診療科目内科、外科、小児科、歯科 診療日1～3・8・9・15・22・29日、9時～12時と13時～17時(歯科は15時まで) 所在地狭山台3 24 診療日により担当医が変わりますので受診前にお問い合わせください

## ●救急指定病院(休日・夜間の急患診療機関)一覧

医療機関名	診療科目	所在地・電話番号
狭山厚生病院	小児科、内科、皮膚科 午前中は一般診療	中央1 24 10 2957 9111
人間川病院	内科、外科、小児科、 整形外科	祇園17 2 2958 6111
狭山中央病院	内科、外科、脳外科、 整形外科	富士見2 19 35 2959 7111
至聖病院	内科、外科、整形外科	下奥富1221 2952 1000
狭山病院	内科、外科、小児科、 循環器科	鷺ノ木1 33 2953 6611

いずれも急患のみ。日程により担当医が変わりますので受診前にお問い合わせください



## 1月のワイワイ広場

みんな遊びに来てね!!

ワイワイ広場では、乳幼児情報センターの保育士が、親子で楽しめるパネルシアターや手遊びを紹介したり、子育ての相談に応じています。



開催日・会場 10日 ...水押第2児童公園 11日 ...上広瀬区画整理地内3号公園 17日 ...智光山公園内緑の相談所前芝生広場 18日 ...堀向農村公園 24日 ...水富公民館 25日 ...三ツ木公園 31日 ...上奥富運動公園 時間はいずれも10時30分～11時30分。雨天の場合、水押第2児童公園と三ツ木公園は自治会館、水富公民館は館内で行い、そのほかの会場は中止 問合せ乳幼児情報センターへ 2958 1155

## ●精神保健に関する相談

日時27日、9時30分～12時 内容専門医による相談 対象精神神経科で受診したことがない方 事前に申し込みが必要

## ●大腸がん検診容器配布

申込日時11日～13日、16日～18日、23日、13時～16時 配布場所保健センター 対象昭和16年4月1日～51年3月31日生まれの方 費用700円 4月から、がん検診の受診料の一部を負担していただいています

## ●小児科救急医療病院群の輪番制病院

曜日	時間	医療機関名	所在地・電話番号
日曜日	8時～18時	狭山病院	鷺ノ木1 33 2953 6611
	18時～翌8時	埼玉医科大学病院	毛呂山町毛呂本郷38 049 276 1465
月曜日	18時～翌8時	狭山病院	鷺ノ木1 33 2953 6611
火曜日	18時～翌8時	人間川病院	祇園17 2 2958 6111
水曜日			
木曜日	18時～翌8時	国立病院機構 西埼玉中央病院	所沢市若狭2 1671 2948 1111
金曜日	18時～翌8時	狭山病院	鷺ノ木1 33 2953 6611
土曜日	18時～翌8時	埼玉医科大学病院	毛呂山町毛呂本郷38 049 276 1465

日曜日以外で当番日が祝日・年末年始の場合、その曜日の夜を担当する病院が昼間の診療も行います