

# 4月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

## 健康相談※

月日(曜日)	時間	場所	対象地区	内容	持参するもの
4月14日(月)	午後1時30分～3時	保健福祉総合センター	町内全地区	・血圧測定 ・検尿 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳 (既にお持ちの方)

## 乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
1歳6カ月児健康診査	4月24日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成24年8月～9月生	母子健康手帳、役場からの通知、3歳児は尿の入ったビニール袋とお子さんの歯ブラシ
3歳児健康診査	4月10日(木)	午後1時30分～2時	保健福祉総合センター	平成22年10月生	

## すくすく相談(乳幼児健康相談)※

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
4月22日(火)	午前9時30分～10時30分	保健福祉総合センター	乳幼児	母子健康手帳

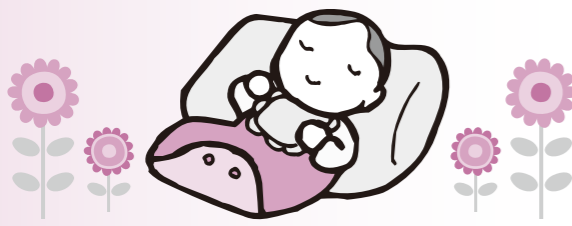
## こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
4月9日(水)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

## ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)※

月日(曜日)	時間	場所	対象	備考
4月4日、11日、18日、25日(金曜日)	午後4時～5時	保健福祉総合センター	町内在住の方	運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。運動しやすい服装でお越しください。
4月3日、17日(第1・3木曜日)	午前10時～11時	総合体育館・アタゴ記念館 剣道場		

※は健康づくり・チャレンジポイント対象事業です。チャレンジポイントカードを持参してください。



# 健康ひろば

みんな健康! 元気・いきいき寄居町!

ワンポイント

アドバイス

**花粉症の季節がやってきました**

健康福祉課保健指導班

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が原因で起こるアレルギー性の病気で、今や国民病となっています。花粉症にかかる方が多くなった原因は、飛散する花粉数が増加していることに加え、食生活の変化や大気汚染、ストレスなどのさまざまな要因が関係

していると考えられています。また、何らかのアレルギー疾患を持っている方や、家族に何らかのアレルギーを持っている方は、ない方に比べて花粉症になりやすいとも言われています。花粉症の主な症状である「鼻水」や「くしゃみ」、「涙」は体内から花粉を排除しようとする症状で、「鼻づまり」の症状は花粉が体内に侵入しないよう体を守る大切な防衛反応の一つです。しかし、これらの症状は、時に鼻や目などの肉体的苦痛だけでなく、睡眠不足、集中力の欠如、イライラ感や食欲不振など、生活に支障を来す場合があります。薬局等の店頭にも花粉症に関連する商品が並び始めましたが、花粉症の

主な原因であるスギ花粉は、毎年2月ごろから飛散します。花粉症の方ももちろん、花粉症ではない方も、自宅に花粉を持ち込まない工夫をしましょう。日常生活で「スギ花粉を避けること」が一番の花粉症の予防になりますので、次のポイントを参考にセルフケアを心掛けてください。

- ・飛散が多いときは窓の開閉に注意する
- ・洗濯物や布団を外に干さない
- ・掃除は花粉の少ない朝のうちに、室内に侵入した花粉を舞い上げないよう濡れ雑巾でふくなど小まめに掃除を行う
- ・ストレスや睡眠不足をなくし、深酒をしない
- ※既に花粉症の方は、早めの治療を受けることで症状を緩和することができます。また、花粉症ではないと思われる方も、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみ等の症状が現れたら花粉症かもしれません。つらい症状が続く場合には、医療機関に相談しましょう。

# 3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です

日本医師会日本小児科医学会では、予防接種の関心を高め、麻しん(はしか)などの予防接種率の向上を図るため、3月1日～7日を「子ども予防接種週間」としています。期間中は、協力医療機関で種々の予防接種の相談に応じたり、診療時間に予防接種が受けにくい方に対して接種機会を拡大したりするなどの体制を構築しています。

## 春は風しん・麻しんの流行時季です!

平成24年、25年は成人を中心に風しんが流行したことは記憶に新しいところですが、平成19年、20年には、大学生を中心に「麻しん」が大流行しました。風しんや麻しんに感染した方の多くは、幼少期に予防接種を受けていなかった世代です。妊婦が風しんにかかると胎児に影響し、先天性風しん症候群を起こす可能性が

対象	接種期限
平成25年度麻しん・風しん定期予防接種の対象 第1期…1歳児 10カ月健診時に書類をお渡ししています。 第2期…平成19年4月2日から平成20年4月1日生まれ 平成25年4月に書類を郵送しています。	2歳になる誕生日の前日まで
平成26年3月31日まで	

り、麻しんにかかると流産や早産を起こす可能性があります。妊婦自身が風しんや麻しんにかからないようにするには、同居しているご家族全員が感染に注意をする必要があります。

風しんや麻しんの予防接種を受けていない方や風しんや麻しんにかかったことのない方は、ワクチン接種を受けることをお勧めします。既に妊娠している方は、ワクチン接種を受けることができませんので、風しんや麻しん流行時には外出を避け、人混みに近づかないようご注意ください。

町では次の方を対象に、麻しん風しん予防接種の公費助成を行っています。将来のお子さんのために、まだ接種を受けていない方は早めを受けてください。接種期日を過ぎますと、接種費用は全額自己負担となります。

なお、接種に必要な書類がお手元ない方は、保健福祉総合センターへお問い合わせください。

問い合わせ／保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。

ご参加ください!

# 初めてのウォーキング教室

これからウォーキングを始めるあなたのためのウォーキング教室です。「健康によいことは知っていてもなかなか始められなかった」、「正しい歩き方は?」など、ウォーキングを始める「きっかけ」を求めている方にお勧めです。正しく美しいウォーキングフォーム、自分に合った運動量など、実践を通して学びませんか。

## 美しいウォーキングフォームとは

その人を若々しく見せるだけでなく、健康にもよい効果を及ぼします。姿勢によって人を与える印象も大きく変わります。

日時／**2日間コース** 3月20日(木)、26日(水)午後1時30分～3時30分(受付午後1時10分～)

場所／保健福祉総合センター大会議室

定員／30人(申し込み順)

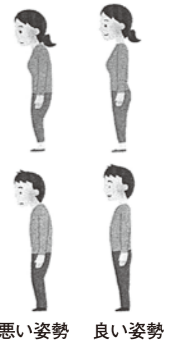
持参するもの／筆記用具、運動しやすい服装、タオル、飲み物、雨具(雨天の場合)、チャレンジポイントカード(お持ちでない場合は当日発行します)

内容／実践を通してウォーキングの基礎(正しいフォームやペースなど)について学びます。これからウォーキングを始めようと思う方にお勧めです。小雨程度であればセンター周辺を歩きます。

講師／日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導員・山森澄子氏

申し込み／3月14日(金)までに電話でお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

問い合わせ／保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。



悪い姿勢 良い姿勢



埼玉県マスコット「コバタン」