

# 6月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター内保健指導担当(☎581・8500)へ。

## 健康相談

| 日時(曜日)   | 受付時間       | 会場           | 地区    | 内容                              | 持参する物             |
|----------|------------|--------------|-------|---------------------------------|-------------------|
| 6月4日(月)  | 午後1時30分～3時 | 勤労福祉センター     | 市街地地区 | ・血圧測定<br>・検尿<br>・個別相談<br>・体脂肪測定 | 健康手帳<br>(既にお持ちの方) |
| 6月11日(月) | 午後1時30分～3時 | 保健福祉総合センター   | 全地区   |                                 |                   |
| 6月12日(火) | 午後1時30分～3時 | 五ノ坪集落センター    | 五ノ坪地区 |                                 |                   |
| 6月20日(水) | 午後1時30分～3時 | 用土コミュニティセンター | 用土地区  |                                 |                   |
| 6月25日(月) | 午後1時30分～3時 | 役場402会議室     | 全地区   |                                 |                   |

## 運動訓練

| 月日(曜日)   | 時間    | 会場         | 対象地区       | 持参する物             | 備考                  |
|----------|-------|------------|------------|-------------------|---------------------|
| 6月13日(水) | 午前10時 | 保健福祉総合センター | 菅原・末野東部長寿会 | 健康手帳<br>(既にお持ちの方) | かわせみ荘の巡回バスをご利用ください。 |
| 6月27日(水) | ～正午   |            | 今市・鷹西長寿会   |                   |                     |

## 乳幼児健康診査

| 種別         | 月日(曜日)   | 受付時間          | 会場         | 対象児             | 持参する物  |
|------------|----------|---------------|------------|-----------------|--|
| 1歳6カ月児健康診査 | 6月14日(水) | 午後1時30分～2時30分 | 保健福祉総合センター | 平成17年10月～11月生まれ | 母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、その他3歳児健康診査は尿の入ったビニール袋 |
| 3歳児健康診査    | 6月21日(水) | 午後1時30分～2時    | 保健福祉総合センター | 平成15年12月生まれ     |  |

## 乳幼児健康相談

| 月日(曜日)  | 受付時間           | 対象  | 会場         | 持参する物  |
|---------|----------------|-----|------------|--------|
| 6月5日(火) | 午前9時30分～10時30分 | 乳幼児 | 保健福祉総合センター | 母子健康手帳 |

## ひよこ(育児)教室

| 日   | 月日(曜日)   | 時間           | 会場         | 対象児                     | 持参する物                          |
|-----|----------|--------------|------------|-------------------------|--------------------------------|
| 1日目 | 6月22日(金) | 午前10時～11時30分 | 保健福祉総合センター | 3～5カ月児のお子さんと保護者20組(要予約) | 母子健康手帳、バスタオル、お子さんに必要なミルクや紙おむつ等 |
| 2日目 | 6月29日(金) |              |            |                         |                                |

## こころの健康相談

| 月日(曜日)  | 時間            | 会場         | 対象                       |
|---------|---------------|------------|--------------------------|
| 6月5日(火) | 午後1時から2時(要予約) | 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、その関係者 |

## 結核検診

| 月日(曜日)  | 受付時間                         | 対象・料金         | 会場            | 持参する物                                       |
|---------|------------------------------|---------------|---------------|---|
| 6月8日(金) | 午前9時30分～11時30分<br>午後1時～2時30分 | 15歳以上の町民の方・無料 | 総合体育館・アタゴ記念館前 | 胸部レントゲン撮影を行いますので、ボタンや金具のついていない物を着用してきてください。 |

# 6月の診療案内

## 休日急患診療所・こども夜間診療所

|          | 診療日  | 診療時間               | 診療科目      |
|----------|--|--------------------|-----------|
| 休日急患診療所  | 3(日)・10(日)・17(日)・24(日)                             | 午前9時～正午<br>午後2時～5時 | 内科・小児科・外科 |
| こども夜間診療所 | 2(土)・3(日)・9(土)・10(日)・16(土)・17(日)・23(土)・24(日)・30(土) | 午後7時～10時           | 小児科・内科    |

問い合わせ／深谷市総合健診センター・休日急患診療所(☎573・7723)へ。  
※平日の夜間や休日に最寄りの医療機関を知りたい場合には、深谷市消防本部(☎571・0119)へお問い合わせください。症状に合った医療機関を紹介していただけます。

# 健康ひろば

喫煙が健康に重大な悪影響を及ぼすということは既に多くの人が周知しているところであるが、わが国では欧米先進諸国に比べ、喫煙対策はかなり遅れを取っていたと言わざるを得ない。今世紀になってようやく受動喫煙の防止を謳う「健康増進法」

## ワンポイントアドバイス タバコ(喫煙)の害について

医師 小松 伸一

(平成14年7月成立)が制定され、一歩前進と評価できるもののまだ様々な課題を抱えていると思われる。

ところで小生は、大の嫌煙家の一人として、タイトルの「タバコの害」(酷評、悪態を含めて)については言いたいことは山ほどあるが、今回は字数の制限もあり、多くを申し述べることはできないため、小生が日常診療の中で来院者(喫煙者)に対して行っている忠告、保健指導のごく一端を紹介したいと思います。

タバコと言うと多くの人は肺

がんを連想するが、小生はむしろそれ以外の悪点に趣を注ぐことにしている。勿論、タバコは肺がんの最も重要な危険因子であるが、それ以外のありとあらゆるがんの危険要因となること、最近取り上げられ出したメタボリックシンドローム(生活習慣病)と相まって、脳血管疾患(脳梗塞、脳出血等)、心疾患(心筋梗塞、狭心症等)の誘因となること、歯科衛生上(歯周疾患を助長)も好ましくないこと、さらに女性に対しては健康上の問題とは別に、美容上(皮膚の老化を早め、肌の艶と張り

が損なわれる)非常によくはないことから絶対に喫煙しないように勧めることにしている(残念ながらわが国においては若い女性の喫煙率は未だに低下傾向がみられていない)。

以上、簡単ではありますが一端を紹介させていただきました。

最後になりましたが、当寄居町が、日本全国市町村の中で喫煙率が一番低い町(できればWHOが掲げている「タバコのない社会」を目標に)となることを祈念申し上げます。

# 親子 De 笑顔

※子育て支援センターを利用された皆さんを中心に紹介しています。



矢部優代さん・晴輝ちゃん 2歳2カ月(本村)

- ①子育てのポリシー  
笑顔をとやさない。
- ②町のおすすめプレイスポット  
鉢形城跡(芝生があって、川があって、山道があって、歩くのにはもってこいです。)
- ③子育てワンポイントアドバイス  
支援センターの事業によく参加しますが、小さい頃から他のお友達と接することにより刺激を受け、我が子も成長しているようです。

## 子育て Q & A

### 歯磨きしようずかな?

**Q** 仕上げ磨きをとても嫌がり、困っています。楽しく磨く方法がありますか?

**A** 2歳頃になると歯の本数がだいぶ増えてきて、笑った顔もさらに可愛く感じられますね。何でも自分でやりましたがり、歯ブラシも自分で持つて磨く意思が出てきます。しかし子どもの磨きだけでは汚れが落ち

ず、「しっかりと仕上げ磨きをしなくては」と思うことでしょ。それなのに、嫌がって磨かせてくれないと困ってしまいますね。仕上げ磨きを嫌がる子の場合、以前に仕上げ磨きをしていて痛かった等の不愉快な経験がある場合が多いようです。まずは子どもに歯磨きをさせて、多少汚れていても「上手に磨けたね」と褒めてあげましょう。そして「ちょっとここだけね」とほんの少し手伝ってあげることから始めましょう。また、子どものお気に入りのぬいぐるみに、歯磨きをするまねなどの遊びも楽しさが伝わってよいと思います。

そして短時間の仕上げ磨きからスタートしましょう。仕上げ磨き中に子どもの好きな歌をうたったり、お話をしたりと、できるだけリラックスさせてあげるよう心がけましょう。「磨こう！」と意気込むのではなく、「仕上げ磨きも親子のふれあう時間と考え、お父さんやお母さん自身もリラックスして磨いてあげられるとよいですね。慣れてきたら徐々に仕上げ磨きの時間を延ばしていきましょう。そして、家族での歯磨きの習慣をつけていけば、子どもも一人で上手に歯磨きができるようになってくるでしょう。

# 子育てサロン

## 6月の子育て支援センター事業

問い合わせ／子育て支援センター(☎581・4165)

### 育児相談

| 月日(曜日)   | 時間        | 会場        | 備考                           |
|----------|-----------|-----------|------------------------------|
| 6月7日(水)  |           |           |                              |
| 6月14日(水) | 午前9時～午後4時 | 子育て支援センター | 子育てについて、どのようなことでも気軽にご相談ください。 |
| 6月21日(水) |           |           |                              |
| 6月28日(水) |           |           |                              |

### ほかほかクラブ(0、1歳)

| 月日(曜日)   | 時間           | 会場        | 備考   |
|----------|--------------|-----------|--|
| 6月13日(水) | 午前10時～11時30分 | 寄居保育所 遊戯室 | 赤ちゃんが喜ぶスキンシップ遊びなどを行います。おむつやミルク等、必要なものはご持参ください。 |
| 6月20日(水) |              |           |  |
| 6月27日(水) |              |           |  |

### ほかほかクラブ(2歳以上)

| 月日(曜日)   | 時間           | 会場        | 備考  |
|----------|--------------|-----------|---|
| 6月1日(金)  | 午前10時～11時30分 | 寄居保育所 遊戯室 | 広い室内でたくさんの友達と体を動かして遊びます。タオルや飲み物等、必要なものはご持参ください。 |
| 6月8日(金)  |              |           |   |
| 6月15日(金) |              |           |   |

### つぼみのつどい

| 月日(曜日)   | 時間           | 会場        | 備考                                      |
|----------|--------------|-----------|---|
| 6月16日(土) | 午前10時～11時30分 | 子育て支援センター | 6月中旬に1歳になるお子さんを対象に、手形とりや身体計測、手遊び等を行います。 |

### 給食体験(有料) ※事前に予約が必要です。

| 月日(曜日)   | 時間       | 会場        | 対象・定員・料金              | 備考  |
|----------|----------|-----------|-----------------------|---|
| 6月22日(金) | 午前10時～正午 | 子育て支援センター | 離乳が完了した親子3組・親子2人で400円 | 6月12日(火)午前9時30分から、子育て支援センターへ各自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。 |

### よりっこサロン

| 月日(曜日)     | 時間   | 会場 | 備考        |
|------------|--|----|-----------|
| 火曜日<br>土曜日 | 午前の部 午前9時30分～11時30分<br>午後の部 午後1時～4時<br>※6月9日(土)、16日(土)、23日(土)は午後の部のみ |    | 子育て支援センター |
| 水曜日<br>金曜日 | 午後の部 午後1時～4時<br>※6月6日(水)、15日(金)、22日(金)は別事業です。                        |    | 子育て支援センター |

### あかちゃんサロン

| 月日(曜日)   | 時間      | 会場        | 備考   |
|----------|---------|-----------|--|
| 6月15日(金) | 午後1時～4時 | 子育て支援センター | 1歳未満のお子さんを対象に、センターを開放します。上記のサロンもご利用いただけます。 |

※今月から対象年齢を1歳未満とさせていただきます。