

みんなの健康

問合先 保健センター

(☎271・2745 FAX271・2747)

ゆりかご教室～赤ちゃんを迎えるための教室～



これからお父さん、お母さんになる方を対象とする教室です。ぜひ、ご夫婦でご参加ください。

場所 保健センター

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物

※3月6日はズボン着用で参加してください。一回のみの参加も可。

申込み 直接または電話で保健センターへ

月	日	内容	時間
3	6 (火)	安心して赤ちゃんを迎えるために(呼吸法などの実習含む)	9時30分～12時10分
	17 (土)	パパの妊婦体験・赤ちゃんとの生活・赤ちゃんの入浴・妊娠中の栄養・歯の健康について	9時30分～12時30分

予防接種はお済みですか？

麻しん風しん混合(MR)

対象 平成23年4月2日から平成24年4月1日生の方

※対象の方は、平成30年3月31日までに接種しましょう。

二種混合(ジフテリア・破傷風)

対象 11歳以上13歳未満(13歳の誕生日の前日まで)の方

※対象の方は、13歳の誕生日の前日までに接種しましょう。

※いずれも接種期間が過ぎると、有料(全額自己負担)になります。

高齢者肺炎球菌

平成29年度の対象の方で、接種を希望する方は、平成30年3月31日までに接種しましょう。

対象 平成30年4月1日までに65、70、75、80、85、90、95、100歳を迎える方で、過去に肺炎球菌予防接種を接種したことがない方(対

象者には、平成29年4月にはがきでお知らせしています)

個人負担金 3000円(免除の対象／中国残留邦人等支援給付制度適用者、生活保護世帯および市民税非課税世帯に属する方)

◆接種期間が過ぎると、定期接種から任意接種の扱いとなり、個人負担額が増額になりますのでご注意ください。

栄養改善教室

対象 市内在住の65歳以上の方

日時 2月22日(木) 10時～11時30分

場所 市役所3階庁議室

講師 ①改田剛俊さん(関越病院栄養科長)②池田祐子さん(関越病院管理栄養士)

内容 ①脳梗塞と認知症、食事との関係について②がんと栄養について

定員 30人(申込順)

参加費 無料

持ち物 筆記具

申込・問合先 2月5日(月)から高齢者福祉課地域包括支援センターいきいきへ直接または電話で

健康講座「糖尿病予防のための食事と運動」

対象 市内在住で医師から運動制限を受けていない方

日時 2月19日(月) 10時～11時40分

場所 西市民センター

講師 健康運動指導士、保健センター保健師

内容 糖尿病予防の食事と生活習慣のポイントについての講話、運動実技

定員 40人(申込順)

参加費 無料

持ち物 運動できる服装(運動靴)、飲み物、筆記具

申込・問合先 2月5日(月)から保健センター保健予防担当へ直接、電話またはファクシミリで

食生活改善推進員協議会 料理教室

地域の食のリーダーである「食生

活改善推進員協議会」が、身体が喜ぶ簡単元気レシピをお伝えします。

日時 2月22日(木) 10時～13時

場所 西市民センター

メニュー 簡単トマトスパゲティ、たっぷり野菜のサラダ、青豆とチーズの卵スープ、焼きプリン ※食物アレルギーのある方は、メニューをご確認の上、申し込んでください。

定員 16人(申込順)

参加費 一人500円

持ち物 エプロン、三角巾、食器用ふきん、台ふきん

申込・問合先 2月1日(木)から13日(火)までに食生活改善推進員協議会事務局(健康増進課内)へ直接または電話で



休日急患診療(内科・小児科)

(一社)坂戸鶴ヶ島医師会立休日急患診療所

坂戸市大字石井2327-5 ☎289・1199

診療日	日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
利用時間	9時～12時、14時～17時、18時～21時 ※受付は診療時間の30分前で終了
アクセス 公共交通機関の場合	若葉駅東口(要乗継ぎ)、坂戸駅南口および北坂戸駅東口から坂戸市市民バス(さかっちバス・さかっちワゴン)「健康センター」で下車

2月の眼科在宅当番医

※休診時間は要確認

診察日時	医療機関
2月11日(日) 9時～17時	にし眼科クリニック 鶴ヶ島市富士見1-2-1 ワカバウォーク2階 ☎271・2424

救急指定病院(全日24時間対応)

関越病院

鶴ヶ島市脚折145-1 ☎285・3161

坂戸中央病院

坂戸市南町30-8 ☎283・0019

埼玉医科大学病院(小児救急医療も対応)

毛呂山町毛呂本郷38 ☎276・1465