

# のお知らせ

## ●問い合わせ●

鴻巣保健センター ☎543-1561、FAX 543-5749  
 吹上保健センター ☎548-6252、FAX 549-2696  
 ※鴻巣保健センターに車でお越しの方は、市役所  
 駐車場をご利用ください

## 🔪 0歳～19歳の予防接種

接種はすべて、委託医療機関（16ページ）での個別接種です。市外の医療機関での接種は、助成の対象とならない場合がありますので、事前にお問い合わせください。

### ■定期予防接種

予防接種法により実施しており、出生後・転入後、予防接種の案内を郵送しています。市から郵送された「予防接種と子どもの健康」や通知をよく読み、事前に医療機関に予約して受けてください。対象の年齢・期間であれば無料で接種できます。通知が届かない方や転入し予防接種が済んでいない方、市外での接種を希望する方はお問い合わせください。

予防接種の種類	対象年齢及び標準的な接種方法
ヒブ	生後2か月～5歳の誕生日前日まで（標準接種開始年齢＝生後2～7か月）に1～4回 ※接種開始年齢等によって、回数等が異なります
小児用肺炎球菌	
4種混合（百日せき・ジフテリア・破傷風・ポリオ） 又は不活化ポリオ	生後3か月～7歳6か月になる前日までに4回
B型肝炎	1歳の誕生日前日までに3回
BCG	1歳の誕生日前日までに1回（標準接種期間＝生後5～8か月）
麻しん風しん混合（MR）	1期＝1～2歳の誕生日前日までに1回 2期＝平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれのお子さん。来年3月31日までに1回
水痘（水ぼうそう）	1～3歳の誕生日前日までに2回 ※水痘にかかったことのないお子さんが対象
日本脳炎	1期＝生後6か月～7歳6か月になる前日までに3回 2期＝9～13歳の誕生日前日までに1回 ※2期の予診票は9歳の誕生日の翌月に郵送します ※平成19年4月1日以前生まれの方は、20歳の誕生日前日まで接種可能
二種混合（破傷風・ジフテリア）	11～13歳の誕生日前日までに1回 ※予診票は11歳の誕生日の翌月に郵送します
子宮頸がん	小学6年生～高校1年生相当の女子で、半年間に3回 ※市から個人通知は出していません。希望者はお問い合わせください

### ■任意予防接種

予防接種法に基づくものではなく、保護者の希望により接種するものです。疾病予防と子育て支援を目的に、右記のとおり助成をしています

予防接種の種類	対象年齢	助成回数	費用（市内委託医療機関で接種した場合）
ロタウイルス	1価 生後6～24週	2回	1回 7,500円
	5価 生後6～32週	3回	1回 5,000円
おたふくかぜ	1歳～小学校就学前年度（来年3月31日まで）	1回	3,500円

## 🦷 第4回 鴻巣市8020よい歯のコンクール 参加者募集

とき／6月16日(日) ところ／北足立口腔保健センター

対象／次のすべてに該当する方

- 市内在住 ○4月1日現在80歳以上で、自分の歯が20本以上ある健康な方
- 当コンクールで表彰経験の無い方

内容／北足立歯科医師会による審査及び表彰式

申込み・問い合わせ／5月31日(金)までに北足立口腔保健センター（☎596-0275）





# 保健センターからの

## 高年齢者の肺炎球菌(23価)予防接種

接種はすべて、委託医療機関(16ページ)での個別接種です。医療機関へ事前に予約し、医療機関・保健センターに備えの説明書をよく読んでから接種を受けてください。市外の医療機関では助成の対象とならない場合がありますので、事前にお問い合わせください。

### ■定期予防接種

対象／①平成31年度中に、次の年齢になる方

※対象者に受診券(はがき)を4月中に郵送

65歳	昭和29年4月2日～ 昭和30年4月1日生	90歳	昭和4年4月2日～ 昭和5年4月1日生
70歳	昭和24年4月2日～ 昭和25年4月1日生	95歳	大正13年4月2日～ 大正14年4月1日生
75歳	昭和19年4月2日～ 昭和20年4月1日生	100歳	大正8年4月2日～ 大正9年4月1日生
80歳	昭和14年4月2日～ 昭和15年4月1日生	101歳以上	大正8年4月1日 以前生
85歳	昭和9年4月2日～ 昭和10年4月1日生		

②接種日当日に、60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいのある方(身体障害者手帳1級相当)

接種回数／1回 ※接種期限＝令和2年3月31日(火)

注意／●対象①②とも過去に高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は、市の助成を受けたか否かに関わらず、定期接種の対象となりません

費用／2,500円 ※生活保護世帯は受給者証持参で無料

持ち物／受診券、健康保険証、対象②の方は身体障害者手帳

### ■市独自の助成で行う任意予防接種

対象／①予防接種当日に65歳以上

②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害がある(身体障害者手帳1級相当)

費用／4,100円(市内委託医療機関で接種した場合)

助成回数／市の助成を受けたか否かに関わらず、2回の接種まで。前回の接種から5年以上の間隔をおく

持ち物／健康保険証、対象②の方は身体障害者手帳

## いつまでも自分の歯でおいしく食べよう！ 歯科健診のご案内

早期のむし歯や歯周病は自覚症状が少ないため、気付かないうちに進行してしまうこともあります。歯科健診(問診、むし歯・歯周病等の検査)を受け、大切な歯を守りましょう。

問い合わせ／鴻巣保健センター

### はたち 20歳の歯科健診

実施期間／4月15日(月)～令和2年3月31日(火)  
※休診日を除く

対象／健診当日に市内在住で、20歳の方(平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ)※年度内1人1回まで

費用／無料

持ち物／受診券(はがき)、健康保険証  
※受診券は対象者に郵送します

申込み／市ホームページに掲載の実施医療機関へ直接

### 40歳からの歯科健診

実施期間／令和2年3月31日(火)まで  
※休診日を除く

対象／健診当日に市内在住で、40歳以上の方(昭和55年4月1日以前生まれ)※年度内1人1回まで。治療中の方はご遠慮ください

費用／400円(受診時に医療機関窓口で支払い)

※生活保護世帯の方は受給者証持参で無料

その他／申込み時に実施医療機関一覧表を配布します

申込み／鴻巣・吹上保健センターへ電話又は窓口





# 保健センターからのお知らせ

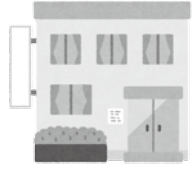
●問い合わせ●

鴻巣保健センター(☎543-1561、FAX 543-5749)  
吹上保健センター(☎548-6252、FAX 549-2696)

## ■すべての予防接種を実施する鴻巣市委託医療機関

平成31年4月1日現在

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
北 鴻 巣 クリ ニ ッ ク	596-1423	斎 藤 外 科 胃 腸 科 医 院	541-4345
河 野 小 児 科 医 院	541-0146	多 島 小 児 科 医 院	548-3764
小 室 クリ ニ ッ ク	541-0020	吹 上 整 形 外 科 医 院	548- 5211



## ■一部の予防接種を実施する鴻巣市委託医療機関

平成31年4月1日現在

医療機関名	電話番号	定期予防接種											任意予防接種			
		ヒブ	小児用肺炎球菌	4種混合	B型肝炎	BCG	麻しん・風しん混合	水痘	日本脳炎	二種混合(学童)	子宮頸がん	高齢者肺炎球菌	ロタ	おたふくかぜ	高齢者肺炎球菌	
相 原 医 院	569-1951	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
あおばクリニック	580-5670	○	○	○	○	×	○	○	○	○	×	○	×	×	○	○
おおさきクリニック	580-7720	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○
大 塚 医 院	541-0932	×	×	×	×	×	○	○	学童	○	○	○	×	○	○	○
こうのす共生クリニック	540-6677	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	×	○	○
こうのす共生病院	541-1131	×	×	×	×	×	○	×	×	×	×	○	×	×	○	○
鴻巣外科胃腸科	543-7770	×	×	○	○	×	○	○	○	○	×	○	×	○	○	○
鴻巣第一クリニック	542-5566	×	×	×	×	×	×	×	学童	○	×	○	×	×	○	○
鴻北クリニック	595-3733	×	×	×	×	×	○	×	学童	○	×	○	○	○	○	○
埼玉県済生会鴻巣病院	596-2221	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	×	○	○
埼玉脳神経外科病院	541-2800	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	×	○	○
佐 野 医 院	541-2888	×	×	×	×	×	×	×	学童	○	○	○	○	○	○	○
サンビレッツクリニック鴻巣	540-0088	×	×	×	×	×	○	○	学童	○	○	○	×	○	○	○
清水こども医院	540-6360	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	×	×
昭和クリニック	548-0025	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	×	○	○
高橋胃腸科医院	542-5018	×	×	○	×	×	○	○	学童	○	○	○	×	×	○	○
たけうちクリニック	594-7701	×	×	×	×	×	○	○	学童	○	○	○	○	○	○	○
田 嶋 医 院	548-6230	×	×	×	×	×	○	○	○	○	×	○	×	○	○	○
坪山整形外科	548-0052	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	×	○	○
中 村 医 院	541-1331	×	×	×	×	×	×	×	学童	○	○	○	×	○	○	○
仁科整形外科	543-7099	×	×	×	×	×	×	×	学童	○	○	○	×	×	○	○
はやしだ産婦人科医院	541-8000	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○
ひまわりこどもクリニック	544-5600	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	×	×
平野産婦人科医院	548-4422	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	×	×	×	×
ひろせクリニック	595-3566	○	○	○	×	×	○	○	○	○	×	○	×	○	○	○
吹上共立診療所	548-3865	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
ふたむら内科クリニック	540-6635	×	×	×	×	×	×	×	学童	○	○	○	×	×	○	○
プライムクリニック	543-8888	×	×	×	○	×	○	○	学童	○	×	○	○	○	○	○
ヘリオス会病院	569-3111	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	×	○	○	○
ヘリオスクリニック	540-7320	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	×	○	○	○
星 野 医 院	542-8911	×	×	×	×	×	○	○	○	○	×	○	×	○	○	○
宮 坂 医 院	569-0100	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○
村越外科胃腸科肛門科	548-0048	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	×	○	○
山口内科クリニック	541-0215	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	×	○	○
山田ハートクリニック	540-4180	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	×	○	○
湯本フラワー通りクリニック	595-1711	×	×	×	×	×	○	○	○	○	×	○	×	○	○	○
わたまクリニック	541-5756	×	×	×	×	×	○	○	○	○	×	○	×	○	○	○



## ！ 4月から 後期高齢者の脳ドック検査料の助成を開始

対象／市内在住の後期高齢者医療制度の被保険者で、助成の申請日において、納期の到来している市税及び後期高齢者医療保険料に未納がない方

※平成31年4月1日以降に受けた検査が対象

必須検査項目／磁気共鳴断層撮影（MRI）、磁気共鳴血管撮影（MRA）

※必須検査項目を行っていない場合は助成の対象となりません

※医療機関の指定はありません

助成金額／検査費用の7割で、限度額28,000円 ※100円未満は切り捨て

助成回数／1年度に1人1回

手続きの流れ／①医療機関で検査を行い、検査費用を全額支払う ②保険証・受診者の「氏名」と「脳ドック」が明記された領収書・結果票（写しを取ります）・振込口座情報を持参し、国保年金課又は両支所福祉グループで申請 ③後日、助成金額を市から指定口座へ振り込み

問い合わせ／国保年金課後期高齢者医療担当（内線2662・2663）

## ♡ パパとママのアロママッチョ教室

とき／5月11日(土) 9時30分～12時

ところ／吹上保健センター

対象／平成30年6月～11月生まれのお子さんと両親

定員／親子20組（先着順）

内容／ママ＝アロマでリフレッシュ、ベビーマッサージ、離乳食講座

パパ＝筋トレで目指せミラクルボディ、絵本の読み聞かせ、パパのための食講座

その他／未就学児の兄・姉の託児有り（定員有り）

費用／無料

申込み・問い合わせ／4月22日(月)～5月8日(水)の9時～17時に電話で吹上保健センター



## 健康生活

### 産後（アフター）

出産は全身のエネルギーを使い尽くし、肉体的なダメージが大きくなります。例えば、腸のトラブルや背中の痛みなどが表れることがあります。また、精神的な疲れも出てしまうこともあります。

「産後うつ」は、出産後数週間以内でわかって感じる精神的な疲れのことです。症状が出ると、無気力になったり、落ち着かなくなったり、イライラしたりするようになります。

#### ◆産後うつの主な原因

【ホルモンバランスの変化】 体はホルモンのバランスを出産前の状態に戻そうとします。女性ホルモンが急激に変化するため、精神的に不安定な状態になることがあります。

【日常生活の変化】 生まれたばかりの赤ちゃんがいれば、常にそばにいて母乳やミルクをあげたり、おむつを替えたりといった世話が必要です。また、母乳を作るためにさらに多くのエネルギーが必要となるため、いつそ体の疲れを感じやすくなります。

【睡眠不足】 生まれたばかりの赤ちゃんは、おおむね3時間おきに母乳やミルクをあげることが必要です。それに伴う責任感等から、睡眠時間が短くなったり、浅い睡眠になったりする可能性があります。

#### ◆産後うつを乗り越えるヒント

【優先順位をつける】 赤ちゃんや自分自身の健康を最優先で考え、その他のこと（洗濯や掃除、料理など）はできればやる、

くらいにとどめましょう。出産前と同じように、すべてを完璧にやろうとしないてください。

【家族に助けを求める】 少なくとも母親の体力が回復するまでは、パートナーに助けを求めましょう。赤ちゃんの世話や家事を分担していない場合は、パートナーにやってもらえないか頼んでみてください。このとき、感情的に伝えるのではなく、自分の体がどれほど疲れているのか、赤ちゃんの世話や家事を分担してもらえたらどのくらい助かるかを伝えてください。また、実母や義母、親友などに手を貸してもらうのもよいでしょう。

【宅配サービスを活用する】 食料品やベビー用品などを注文し、自宅まで配達してもらいましょう。

【赤ちゃんが眠ったら横になる】 赤ちゃんが眠っても、やるべきことはたくさんあるので難しいかもしれませんが、15分だけでもいいので横になりましょう。

【医師の診察を受ける】 無気力な状態などが続く場合は、医師の診察を受けて、生理学的な要因が潜んでいないかを診てもらいましょう。

#### ◆赤ちゃんとの時間を楽しむために

どんなに赤ちゃんの世話が忙しくても、自分の体を大事にすることを忘れないでください。しっかり食べて昼寝をし、水分をたくさん摂ってください。出産中に多くの水分が失われており、脱水症状によって疲れがひどくなる可能性があります。そして何よりも、赤ちゃんとの時間を楽しんでください。

（一般社団法人 鴻巣市医師会）

