

子宮がん検診が始まります！2年に1度の受診のチャンスを活かしましょう

お得な検診料で受けられます。実施期間末期は混み合いますので早めにお受けください！

対象 大正・昭和の奇数年生まれと平成偶数年生まれの20歳以上の女性

※同年度中に同検診（町実施の妊婦一般健康診査、子宮頸がん検診）を複数回受診できません。また、前年度に無料クーポン検診を受診した方は受診できません。

期間 6月1日（水）～平成29年2月28日（火）

費用 個人負担 1,500円（町負担 5,707円）

受診 保険証をご持参のうえ、取扱い医療機関で受診してください。その際、個人負担金をお支払ください。

取扱い医療機関（50音順）

小川町：小川赤十字病院・中村産婦人科・みやざきクリニック 滑川町：市川クリニック

東松山市：霞沢産婦人科医院・峯医院・吉田産婦人科内科医院 嵐山町：渡辺産婦人科

\*詳細は、4月に配布した「保健事業計画」（黄緑色）をご覧ください。



毎年受けよう！特定健診



埼玉県けんこう大使 星夢（すたむ）ちゃん

小川町国民健康保険加入者（40歳以上）の方は、**11月30日（水）**までに受診してください。受診券が届いたら医療機関に予約してください。

～歩いて健康！ひろげようウォーキング！～一緒に歩こう！“ほほほ隊”ウォーキング例会6月の日程

あじさい鑑賞コース 8.9キロコース

日時 6月18日（土）午前9時 八和田公民館集合 \*雨天中止

コース 八和田公民館—中爪—杉山—金泉寺—八和田公民館

その他 昼食不要

主催 ほほほ隊やわた 島崎 ☎ 72-2877

穴八幡古墳と酒蔵見学コース 6キロコース

日時 6月25日（土）午前9時 パトリアおがわ集合 \*小雨決行

コース パトリアおがわ—穴八幡—武蔵鶴酒蔵—増尾—パトリアおがわ

持ち物 隊員証、飲み物、雨具等

主催 ほほほ隊おおかわ 栗嶋 ☎ 72-4643



参加・入隊希望の方は、1週間前までに主催者にご連絡ください  
小川町ウォーキング連絡会事務局 健康福祉課（パトリアおがわ）

健康増進・食育推進計画<健康コラム⑩>

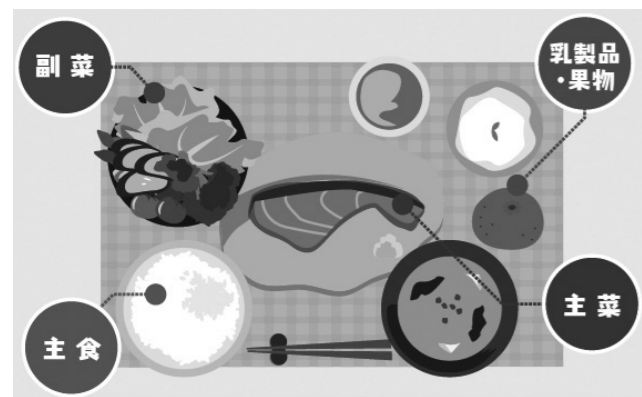
ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ

6月は食育月間、毎月19日は食育の日

「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、茶など多様な副食を組合せ栄養バランスに優れた食生活のことです。

4つの食習慣

- \* 1日3食欠かさず食べる
- \* 夕食は家庭でとる事が多い
- \* ごはん食の回数が多い
- \* 食事づくりが得意



このような食習慣は「主食」「主菜」「副菜」を揃えられ、自然と栄養素バランスが整います。ごはんを基本にすると多様な食材を組合わせた食事となり、いつもの食事にサラダやスープを加えるだけで、栄養素バランスがとてよくなります。毎食栄養素バランスを整えることは難しいので、数日から1週間くらいでバランスを考えましょう。毎日の生活スタイルに合わせて無理なく始めてみませんか。

みんなの健康情報

場所 パトリアおがわ（健康増進センター）

事業名	実施日時	
4か月児健診（H28.2月生）	6月16日（木）	午後1時25分～45分受付
10か月児健診（H27.8月生）	6月16日（木）	※受付の番号札は10分前から配布
1歳6か月児健診（H26.10.21～12.31生）	7月12日（火）	午前9時30分～11時受付
乳幼児健康相談	7月14日（木）	

※乳幼児健康診査の対象の方には該当日の約1か月前に通知します。持ち物等をご確認ください。

※対象の方、事業内容の詳細は、「平成28年度保健事業計画」（緑色）をご確認ください。

蚊を介する感染症を予防しましょう  
～蚊を増やさない・蚊に刺されない～

これから蚊が発生する季節を迎えます。一昨年は、蚊を介する感染症であるデング熱の国内感染が約70年ぶりに確認されました。

蚊を介する感染症を防ぐためには、蚊を増やさない、蚊に刺されないことが重要です。

蚊を増やさないようにしましょう

蚊は、植木鉢の受け皿やプラスチック容器に溜まった雨水等、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりをなくすように心がけましょう。

蚊に刺されないようにしましょう

屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないように注意しましょう。

※蚊の活動は、概ね10月下旬頃で終息します。これらの対策は10月下旬頃までを目安に行いましょう。

\*14・15ページに関する問合せは、特に明記がある場合以外は、パトリアおがわ ☎ 74-2323、FAX 74-2343 へお願いします。

母子健康手帳は

パトリアおがわで交付します

妊娠が確認できるもの（診察券等）、本人確認できるもの（運転免許証等）をご持参ください。本人が来られない場合は、お問合せください。交付手続（妊娠届出）では、**マイナンバーの記入が必要**です。

その際、「妊婦健康診査助成券」も申請により交付します。ご自身の健康管理と赤ちゃんの健やかな発育のため、必ず健診を受けましょう。



愛の献血車がまいります！  
ご協力をお願いします

日時 6月24日（金）  
午前9時30分～12時15分  
午後1時30分～3時30分

場所 リリックおがわ（小川町民会館）

この献血は、小川ライオンズクラブ・小川町商工会青年部・小川町商工会女性部のご協力によるものです。

小川町献血推進協議会事務局 健康福祉課（パトリアおがわ）

ご協力ありがとうございました  
平成27年度献血実績

全血献血者数	
200ml	400ml
105人	331人

献血受付者目標達成率は56.8%でした

平成28年度  
献血受付者目標数は**716人**です  
皆さんのあたたかいご協力をお待ちしています

7月の休日当番医 診療時間9:00～17:00

休日の急な発熱・腹痛・頭痛等の初期症状の診療を行います ※6月の当番医は前月号に掲載しています。

3日（日）	平成の森 川島病院（内科）	川島町畑中 478-1	☎049-297-2811
10日（日）	上野診療所（内科、循環器科）	川島町八幡 3-1-6	☎049-297-6633
17日（日）	麻見江ホスピタル（内科）	鳩山町大橋 1066	☎049-296-1155
18日（祝）	吉田産科婦人科内科医院（産婦人科、内科、小児科）	東松山市御茶山町 1-5	☎24-1002
24日（日）	横山内科循環器科医院（内科、心臓内科、循環器内科）	東松山市上野本 132-6	☎24-3225
31日（日）	中川医院（内科）	東松山市柏崎 703-4	☎23-1004

※当番医は直前に変更することがあります。事前に救急医療情報センター ☎ 048-824-4199 にお問合せください。  
※耳鼻咽喉科についても、休日（午前9時～午後5時）に当番医を実施しています。詳細は、県HPをご覧ください。