

# 平成29年度保健センター事業のご案内

保存版

## ◆母子保健事業◆

《妊娠届出（母子健康手帳の交付）・妊婦健康診査費用の助成・妊婦タクシー利用券交付》

妊娠の診断を受けたら、早めに妊娠の届け出をしましょう。

母子健康手帳と妊婦健康診査助成券、妊婦タクシー利用券を交付します。また、妊娠中の健康についてなど保健師が相談に応じます。

届出場所：越生町保健センター

持ち物：マイナンバーカード、本人確認ができる書類、本人以外の方が届け出をする場合には委任状が必要です。

《ママパパ教室》

会場：越生町保健センター 時間：午前9時30分～11時30分

内容：妊娠中の栄養・赤ちゃんのお風呂の入れ方・妊“夫”疑似体験（個人通知あり）

5月20日（土）

8月27日（日）

11月18日（土）

2月10日（土）

《新生児訪問（こんにちは赤ちゃん事業）》

生後4か月までの赤ちゃんがいる、すべてのご家庭に保健師が訪問し、赤ちゃんの身体計測、子育てに関する相談、予防接種の説明を行っています。

保健師が事前にご連絡をし、訪問日の調整をさせていただきます。

《乳幼児健康診査》

会場：越生町保健センター 時間：午後1時30分～2時15分

必ず母子健康手帳をご持参ください。（個人通知あり）

種類	月日（曜日）	対象
乳児健康診査	4月13日（木）	平成28年 10月・11月・12月に生まれた乳児
	7月13日（木）	平成29年 1月・2月・3月に生まれた乳児
	10月12日（木）	平成29年 4月・5月・6月に生まれた乳児
	1月18日（木）	平成29年 7月・8月・9月に生まれた乳児
1歳6か月児健康診査	4月11日（火）	平成27年 6月・7月・8月・9月に生まれた幼児
	8月8日（火）	平成27年10月・11月・12月・28年1月に生まれた幼児
	12月12日（火）	平成28年 2月・3月・4月・5月に生まれた幼児
3歳児健康診査	4月19日（水）	平成25年 9月・10月・11月・12月に生まれた幼児
	8月9日（水）	平成26年 1月・2月・3月・4月に生まれた幼児
	12月14日（木）	平成26年 5月・6月・7月・8月に生まれた幼児

《2歳児歯科教室》

会場：越生町保健センター

時間：午前10時～10時30分

内容：問診・歯科検診・ブラッシング指導・保健指導（個人通知あり）

7月20日（木）

1月25日（木）

《にこにこ幼児食教室》

会場：越生町保健センター

時間：午前9時30分～11時30分

内容：食べ物の話・親子クッキング体験・試食（個人通知あり）

5月25日（木）

10月20日（金）

《育児相談》

会場：越生町保健センター 時間：午後1時30分～3時

内容：身長・体重の計測、発達チェック、保健師による相談等  
※管理栄養士も来ます。

月	日（曜日）	月	日（曜日）
4月	24日（月）	10月	23日（月）
5月	8日（月）・22日（月）	11月	6日（月）・27日（月）
6月	※5日（月）・26日（月）	12月	※4日（月）・18日（月）
7月	24日（月）	1月	29日（月）
8月	7日（月）・21日（月）	2月	13日（火）・26日（月）
9月	※4日（月）・25日（月）	3月	※12日（月）・26日（月）

《こどもの発育相談》

会場：越生町保健センター

時間：午前9時30分～12時

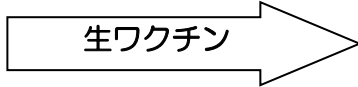
内容：小児科医・言語聴覚士・臨床心理士による発育発達相談（予約制）

月	日（曜日）
7月	12日（水）
9月	13日（水）
11月	8日（水）
3月	14日（水）

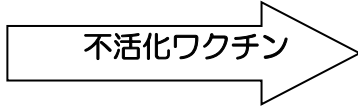
# ◆平成29年度 予防接種◆

お子さんの予防接種は、すべて医療機関で個別に行っていただきます。  
 予防接種の種類・接種回数・接種時期を確認しながら、計画的にお子さんに予防接種を受けさせてください。

∞異なった種類のワクチンを接種する場合の間隔について∞  
 予防接種で使うワクチンには、生ワクチンと不活化ワクチンがあります。  
 異なった種類のワクチンを接種する場合には、正しい接種間隔をあける必要があります。  
 ～ 接種方法と接種間隔を確認して、正しい接種を受けましょう ～



BCG、麻しん、風しん、みずぼうそう、おたふくかせなど。  
 接種した日の翌日から起算して **27日以上** おいてから接種する。



二種混合、四種混合、不活化ポリオ、日本脳炎、小児用肺炎球菌、  
 ヒブ、インフルエンザなど  
 接種した日の翌日から起算して **6日以上** おいてから接種する。

★例・平成29年4月1日生まれの人なら「1歳に達するまで・1歳に至るまで・1歳未満」→「平成30年3月31日まで」  
 接種年齢等に関する表記は、「予防接種ガイドライン」（予防接種ガイドライン等検討委員会執筆・監修）を参考にしました。

◆定期接種 原則として、接種対象者に個別に通知します。

《四種混合》 ★ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオの予防接種です。  
 1期初回3回接種 1期追加1回接種です。

接種対象年齢

【1期初回】 生後3月から12月に達するまでの乳児

・接種間隔 標準的には20日から56日（3～8週間）までの間隔をおいて3回接種

【1期追加】 1期初回接種（3回）が終了している幼児

・接種間隔 1期初回接種（3回）終了後、標準的には12月から18月までの間隔をおいて1回接種

※生後90月に至るまでの間にあり、まだ接種していない子どもを含みます。

《麻しん・風しん混合》 第1期・第2期ともに1回接種です。

接種対象年齢

【第1期】 生後12月から24月に至るまでの幼児

【第2期】 平成23年4月2日から平成24年4月1日までの間に生まれた年長児

★平成29年度に対象となる年齢のお子様個別に通知でご案内します。

《水痘（みずぼうそう）》 2回接種です。

接種対象年齢 生後12月から36月に至るまでの幼児

【初回】 生後12月から15月に至るまでに1回接種

【追加】 初回接種終了後6月から12月に至るまでの間隔をおいて1回接種

★平成29年度に対象となる年齢のお子さまに個別に通知でご案内します。

《日本脳炎》 1期初回2回接種 1期追加1回接種 2期1回接種です。

接種対象年齢

【1期初回】 3歳から4歳に達するまでの幼児

・接種方法 標準的には6日から28日（1～4週間）までの間隔をおいて2回接種

【1期追加】 1期初回接種が終了している4歳から5歳に達するまでの幼児

・接種方法 1期初回（2回目）接種終了後、標準的には概ね一年を経過した時期に1回接種

※生後90月に至るまでの間にあり、まだ接種していない子どもを含みます。

【2期】 9歳以上13歳未満の者

◎平成9年4月2日から平成19年4月1日生まれで、平成17年から21年度までの積極的な勧奨の  
 差し控えにより、1期・2期の接種が終わっていない方は、20歳未満までの間に接種を受けること  
 ができます。

★平成29年度に対象となる年齢のお子さまに個別に通知でご案内します。

《BCG》 1回接種です。

接種対象年齢 生後1歳に至るまでの乳児（標準的接種年齢 生後5月から8月に達するまで）

《二種混合》 1回接種です。

接種対象年齢 11歳以上13歳未満の者（標準的接種年齢 11歳）

★平成29年度に小学6年生になるお子さまに個別に通知でご案内します。

《ヒブワクチン》

接種対象年齢 生後2月から60月に至るまでの乳幼児

【接種回数】 接種開始月齢により異なります。

接種開始月齢 生後2月から7月に至るまで・・・初回3回 追加1回

接種開始月齢 生後7月から12月に至るまで・・・初回2回 追加1回

接種開始月齢 生後12月から60月に至るまで・・・1回

◆定期接種

《小児用肺炎球菌ワクチン》

接種対象年齢 生後2月から60月に至るまでの乳幼児

【接種回数】 接種開始月齢により異なります。

接種開始月齢 生後2月から7月に至るまで・・・初回3回 追加1回

接種開始月齢 生後7月から12月に至るまで・・・初回2回 追加1回

接種開始月齢 生後12月から24月に至るまで・・・2回

接種開始月齢 生後24月から60月に至るまで・・・1回

《B型肝炎》3回接種です。

接種対象年齢 生後2月から12月未満の乳児

【1回目】 生後2月から3月に至るまでに接種

【2回目】 1回目の接種後1月後に接種

【3回目】 1回目の接種後6月後に接種

※標準的接種期間です。

《子宮頸がん予防ワクチン》3回接種です。

接種対象年齢 小学6年生から高校1年生に相当する年齢の女子

◎予防接種を希望する場合には、他の予防接種と同様に公費で受けていただけますが、平成25年6月より、積極的な接種勧奨は行っておりません。

※その他の定期接種（麻しん、風しん、不活化ポリオなど）については、保健センターにお問い合わせください。

◆任意接種 接種を希望する場合は、母子健康手帳と認印をご持参のうえ、保健センターにお越しください。

《おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）》2回接種 自己負担 接種1回につき3,600円です。

接種対象年齢

【1回目】 生後12月から24月未満の幼児（1歳児）

【2回目】 平成23年4月2日から平成24年4月1日生まれの年長児

《ロタウイルス（1価・ロタリックス）》2回接種 自己負担 接種1回につき7,500円です。

接種対象年齢 生後6週から24週までの乳児

【1回目】 生後14週6日までに接種

【2回目】 1回目の接種後4週以上の間隔をあけて接種

《ロタウイルス（5価・ロタテック）》3回接種 自己負担 接種1回につき5,200円です。

接種対象者 生後6週から32週までの乳児

【1回目】 生後14週6日までに接種

【2・3回目】 1回目の接種後、4週以上の間隔をあけて2回接種

◆インフルエンザの費用助成

★必要な書類（認印・接種費用領収書・接種済証明書（母子健康手帳等）・助成金振込み口座を確認出来る書類（金融機関の通帳）を持参のうえ、保健センターに申請してください。

対象者 生後6月～高校3年生に相当する年齢の方

季節性インフルエンザの予防接種（10月1日～1月31日まで）の費用を助成します。

1回目の接種 3,000円まで 2回目の接種 2,000円まで助成

※接種を受けた日から1年以内に申請してください。（1年以上過ぎた場合は受付できません。）

【越生町・毛呂山町のこどもの予防接種指定医療機関】

医療機関によっては実施していない予防接種があります。医療機関に確認してください。

医療機関名（越生町）	電話番号	医療機関名（毛呂山町）	電話番号
市川医院	049-292-3011	ゆずの木台クリニック	049-295-5158
越生メディカルクリニック	049-277-1119	長瀬クリニック	049-295-0708
かあいファミリークリニック	049-299-6222	初野医院	049-294-7713
		おっぺ小児科・アレルギー科クリニック	049-295-5550

※定期予防接種は、埼玉県内の住所地外小児予防接種相互乗り入れ接種医療機関でも接種を受けられます。

※任意予防接種は、越生町と契約した医療機関で接種を受けられます。後日広報でお知らせします。

◆高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の費用助成

【接種費用】 3,000円 ※接種費用7,200円のうち、4,200円を町が助成しますので、自己負担3,000円を接種する医療機関にお支払いください。

※助成対象者は、高齢者肺炎球菌ワクチンを一度も受けたことがない方に限ります。

<定期接種> 年度内（平成30年3月31日まで）に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方

<任意接種> 今年度定期接種に該当しない65歳以上の方

※接種を希望される方は、保健センターで申請してください。

◆高齢者インフルエンザ予防接種について

【接種費用】 1,000円 ※生活保護世帯、町民税非課税世帯は無料

<対象者> 接種日当日で満65歳以上の方

<接種期間> ・越生町・毛呂山町の医療機関で接種する場合 10月1日～平成30年1月31日まで

・越生町・毛呂山町の医療機関以外で接種する場合 10月20日～12月25日まで

※詳しくは、広報、ホームページでお知らせします。

## ◆健康づくり検診◆

※下記検(健)診の会場は、越生町保健センターです。  
※対象者の年齢は、平成29年度末現在の年齢です。

検診名	対象者	料 金	検査内容	検診日	受付時間
胃がん検診	30歳以上の方 ※男女別の指定日があります  ①～②男女両方  ③～⑤男性のみ  ⑥～⑧女性のみ	700円	問診 胃部X線検査 (バリウムと 発泡剤等を飲 んで実施)	(男女両方の日) ① 7月 8日(土) ② 8月 2日(水)	1. 午前8時10分～ 9時20分  2. 午前9時20分～ 10時30分
				(男性のみの日) ③ 9月 8日(金) ④ 10月 2日(月) ⑤ 12月13日(水)	
				(女性のみの日) ⑥ 9月 1日(金) ⑦ 10月 4日(水) ⑧ 12月 1日(金)	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 (前年度に受診され ていない方)	700円	問診・内診・子 宮頸部の細胞診 (子宮頸部の 表面の細胞を 採取)	8月24日(木) 9月29日(金) 11月22日(水) 12月 7日(木) 1月19日(金)	1. 午後0時30分～ 1時15分  2. 午後1時15分～ 2時
乳がん検診	40歳以上の女性 (前年度に受診され ていない方)	1,000円	問診・視触診・ マンモグラフィ (乳房X線撮 影)	※10月21日(土)	(乳房X線撮影開始は、 0時30分から、医師に よる検診は、1時30分 からとなります)  1. 午前9時～11時 2. 午後1時～ 3時
前立腺がん検診	50歳以上の男性	500円	問診・血液検査 (PSA検査)	9月27日(水) 9月28日(木)	1. 午前9時～ 10時15分 2. 午前10時15分～ 11時30分
骨粗しょう症検診	(9月21日) 40・45・50・ 55・60・65・ 70歳の女性の方	200円	問診・DXA法 (X線)による 前腕骨の骨塩量 測定・保健指導	9月21日(木)	1. 午前9時～ 11時30分 2. 午後1時～ 3時30分
	(11月 3日) 30歳以上の方 (男性・女性両方)			11月 3日(金・祝)	1. 午前9時～ 11時30分 2. 午後1時～ 3時
歯周病検診	40歳・50歳 60歳・70歳 の方	無 料	問診・歯科診 察・歯科ブラッ シング指導	9月21日(木)	午後1時～ 3時
大腸がん検診	越生町国民健康保 険、後期高齢者医療 保険以外の健康保 険に加入されてい る 40歳以上の方	200円	問診・便潜血検 査免疫法 注)検診日前の指 定期間の2日 分の採便をし、 検診日に提出	7月 4日(火)	1. 午前8時30分～ 10時30分  2. 午後1時～ 3時
胸部検診 (結核検診・ 肺がん検診)		X線 200円 細胞診 500円	問診・胸部X線 撮影 必要に応じて 喀痰細胞診 (3日蓄痰法)	次ページに記載した国 民健康保険が実施する 特定健康診査の日程 (11日間)でも受診 が可能です。ただし混 雑が予想されます。	
肝炎ウイルス検診		無 料	問診・血液検査 (B型・C型肝炎 ウイルス検 査)		

※子宮頸がん検診・乳がん検診 10月21日(土)は、通常の検診を午前・午後を実施します。またこの日に限り、平成29年4月1日現在30歳・32歳・34歳・36歳・38歳の方を対象に乳がん検診(超音波検査)を実施します。詳しくは、対象者宛に通知します。

# 《越生町国民健康保険が実施する特定健康診査・後期高齢者医療保険の健康診査》

◎ご希望により、健康診査・大腸がん検診・胸部検診・肝炎ウイルス検診が同一日にて受診できます。

越生町国民健康保険の 特定健康診査 後期高齢者医療保険の 健康診査		500円 心電図 (希望者) 別途1,000円	問診・身体計測・身体診察・ 血圧・脂質検査・肝機能検 査・血糖検査・尿・腎機能検 査等	6月 7日(水) 6月 8日(木) 6月 9日(金)	1. 午前8時30分～ 9時30分  2. 午前9時30分～ 10時30分
大腸がん検診	越生町国民健康保 険に加入されてい る40歳以上の方 後期高齢者医療保 険に加入の方	200円	問診・便潜血検査免疫法 (注)検診日前の指定期 間の2日分の採便を し、検診日に提出しま す。	6月17日(土) 6月19日(月) 6月20日(火) 6月21日(水)	
胸部検診(結核検 診・肺がん検診)		X線 200円 細胞診 500円	問診・胸部X線撮影 必要に応じて喀痰細胞診 (3日蓄痰法)	6月29日(木) 6月30日(金) 7月 2日(日) 7月 3日(月)	
肝炎ウイルス検診	上記同様。 ただし、今までに 肝炎ウイルス検診 を受けたことがな い方	無 料	問診・血液検査 (B型・C型肝炎ウイル ス検査)		

※町では、越生町国民健康保険が実施する特定健康診査、後期高齢者医療保険の健康診査を実施します。

社会保険や健康保険組合等の健康保険に加入されている場合は、それぞれの健康保険や会社などにお問合わせください。

※各種がん検診・胸部検診・肝炎ウイルス検診・骨粗しょう症検診・歯周病検診は保険の種類には関係なく受診できます。

## 《献血》

会場：越生町保健センター  
日程：広報等でご案内します。  
献血は身近なボランティアです。ご協力をお願いします。



埼玉県けんこう大使  
越生町のマスコット  
「うめりん」

## 《埼玉県救急電話相談》

いざというときに役立ちます！

急な病気やけがに関して看護師の相談員がアドバイスします。

医療機関を受診するべきか迷ったときは、お気軽にお電話ください。

小児救急電話相談 電 話 #8000 (NTTのプッシュ回線、携帯電話をご利用の場合)  
048-833-7911 (IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線、PHSを  
ご利用の場合)

相談時間 月曜日～土曜日 : 午後7時～翌朝7時まで  
日曜日、祝日、年末年始 : 午前7時～翌朝7時まで

大人の救急電話相談 電 話 #7000 (NTTのプッシュ回線、ひかり電話、携帯電話をご利用の場合)  
048-824-4199 (IP電話、ダイヤル回線、PHSをご利用の場合)

相談時間 月曜日～土曜日 : 午後6時30分～午後10時30分まで  
日曜、祝日、GW、年末年始 : 午前9時～午後10時30分まで

## 《救急医療》

埼玉医科大学病院 電話： 276-1199 ・ 276-1465

※時間外・外来・夜間・休日・祝日を問わず救急患者を受け入れています。

## 《骨髄移植ドナー助成事業》

公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において骨髄・末梢血幹細胞の提供を完了した  
方で、他の助成金等の交付(ドナー休暇取得を含む)を受けていない方。

助成内容：骨髄等の提供にかかる通院または入院の日数1日につき2万円、1回の骨髄等の提供につき  
14万円(7日)を限度とする。

※町民の皆さんのために、地域では越生町健康づくり協力員、越生町赤十字奉仕団員、越生町食育の会会員の皆さんが、健康  
づくりのお手伝いをしています。

※日程は、あくまでも予定です。変更の場合は広報等によりお知らせいたします。

※事業内容等については、町のホームページ(<http://www.town.ogose.saitama.jp/>)でも閲覧できます。

# ◆健康づくり事業◆

## 《健康手帳の交付》

健康手帳は、健康診査の記録や健康の保持のために必要な事項を記載し、自己の健康管理と適切な医療の確保に役立たせることを目的に交付しています。

希望される方は、保健センターへお越しください。

対 象 : 40歳以上の方

## 《健康相談》

会場：越生町保健センター（いずれも月曜日）

時間：午前9時～12時

内容：こころとからだの健康相談、血圧測定、思春期保健相談等。

対象：どなたでもご利用いただけます。

月	日
4月	3日・10日・17日・24日
5月	1日・8日・15日・22日・29日
6月	5日・12日・26日
7月	10日・24日・31日
8月	7日・14日・21日・28日
9月	4日・11日・25日
10月	2日・16日・23日・30日
11月	6日・13日・20日・27日
12月	4日・11日・18日・25日
1月	15日・22日・29日
2月	5日・19日・26日
3月	5日・12日・19日・26日

## 《生活習慣病健康相談》

会場：越生町保健センター

時間：午前9時～12時

内容：高血圧や糖尿病などの生活習慣病に関する健康相談。

月	日（曜日）
4月	3日（月）
5月	1日（月）
6月	5日（月）
7月	10日（月）
8月	7日（月）
9月	4日（月）
10月	2日（月）
11月	6日（月）
12月	4日（月）
1月	15日（月）
2月	5日（月）
3月	5日（月）

## 《よろず健康相談》

会場：越生町保健センター

時間：午前9時～12時

内容：毎月15日は健康感謝の日です。健康に関することなら、何でも相談に応じます。

月日（曜日）	5月15日（月）・ 6月15日（木）・ 8月15日（火）・ 9月15日（金）・ 11月15日（水） 12月15日（金）・ 1月15日（月）・ 2月15日（木）・ 3月15日（木）

## 《栄養相談》

会場：越生町保健センター

時間：午前9時～11時（予約制：一人あたり50分間）

内容：管理栄養士による4日間の食事記録表を用いた食生活などの栄養相談を実施しています。

月	日（曜日）	月	日（曜日）
4月	24日（月）	10月	30日（月）
5月	29日（月）	11月	27日（月）
6月	26日（月）	12月	25日（月）
7月	31日（月）	1月	29日（月）
8月	28日（月）	2月	26日（月）
9月	25日（月）	3月	26日（月）

## 《その他、健康づくり事業のご案内》

1. 訪問指導 赤ちゃんからお年寄りまでの方を対象に、必要に応じ保健師が家庭訪問をして健康づくりのお手伝いをします。
2. がん予防に関する講座、出前講座なども行います。ご希望があれば各地区へもお伺いします。
3. 健康まつり

## ◆ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト◆

### 《「毎日一万歩運動」と「プラス1000歩運動」》

歩くことから始める健康づくりとして「毎日一万歩運動」と「プラス1000歩運動」を実施します。

内容：毎日一万歩運動のコース

6か月間継続して毎日一万歩を目指してウォーキングしていただくコースです。

プラス1000歩運動のコース

普段の歩数にプラス1000歩を目指してウォーキングしていただくコースです。

普段の歩数から考えて、一万歩を目指すことが難しい方や、すでに一万歩を達成されている方にご参加いただくコースです。

\*万歩計をお持ちでない方は貸し出しいたします。

\*開始時と6か月後に血圧、身長、体重、腹囲、体力測定を実施します。

\*運動開始後は毎月1回、歩数を記録したカードと健康づくりマイレージカードを持って保健センターに報告していただきます。記録を確認させていただいた方にはマイレージ10ポイントをさしあげます。

日程：広報等でご案内します。

### 《健康長寿講座》

年間を通して心身の健康に関する講座を開催します。

内容：脳とこころのサイエンス～パート2～、肺炎予防、運動（ウォーキング）、口腔、栄養、こころの健康などの講座を予定しています。

場所：保健センター、視聴覚ホール、集会室等

日程：広報等でご案内します。

#### ～バランスアップ食事運動教室～

内容：健康運動指導士による簡単に楽しくできる運動の紹介と管理栄養士によるバランスのよい食事について講義と調理実習を行います。

場所：保健センター、中央公民館体育館、中央公民館調理実習室等

時間：（運動）午前10時～11時30分 （食事）午前9時30分～午後1時

日程：2日間コース（第1回 10月頃、第2回 2月頃）

広報等でご案内します。

### 《健康づくりマイレージ事業》

内容：健康づくりに関する自己目標の設定と町が指定した健康づくり関連事業に参加していただくことにより、事業ごとに定めた「ポイント」を獲得できます。

自主的・継続的に楽しみながら、健康づくりを実践しましょう。

20歳以上の方が対象です。

～越生町健康づくり関連事業について

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1. 各種検診や特定健康診査など | 2. 健康づくりに関する講座や教室 |
| 3. スポーツ大会や教室     | 4. ハイキング・ウォーキング大会 |
| 5. その他健康づくり事業    |                   |

貯まったポイントの特典：「自己目標」ポイントと「健康づくり関連事業への参加」ポイントを合計して100ポイント獲得した場合、景品として商品券（協同組合越生スタンプ会）500円分を贈呈します。100ポイント到達後も50ポイントごとに商品券をさしあげます。

健康づくりマイレージ事業カードをお持ちでない方は、保健センターへお越しください。

受付場所：保健センター

受付時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日・祝日を除きます。）

※詳しくは、越生町健康づくりマイレージ事業のお知らせをご覧ください。



## ◆精神保健事業◆

### 《ソーシャルクラブ》

会場：越生町保健センター  
 時間：午前9時30分～11時30分  
 内容：心の病気で治療している方が、自立と社会参加をはかるためグループ活動を実施しています。

月	日(曜日)
4月	4日(火)・25日(火)
5月	9日(火)・23日(火)
6月	6日(火)・27日(火)
7月	11日(火)・25日(火)
8月	1日(火)・22日(火)
9月	5日(火)・19日(火)
10月	3日(火)・17日(火)
11月	7日(火)・21日(火)
12月	5日(火)・19日(火)
1月	9日(火)・23日(火)
2月	6日(火)・20日(火)
3月	6日(火)・20日(火)

### 《家族のつどい》

会場：越生町保健センター  
 内容：心の病気をお持ちの方の家族が交流を図る場  
 ※登録されている方には、開催日時等、通知によりお知らせいたします。

### 《クローバーの会》

会場：越生町保健センター  
 内容：精神保健福祉のボランティアで、現在は主にソーシャルクラブのお手伝いをしています。  
 また、会のメンバーでミーティングも行っています。

日程：4月・6月・8月・10月・12月・2月  
 (隔月で実施しています。具体的な日についてはメンバーの都合に応じて調整しています。)

### 《こころの健康相談窓口》

相談機関	電話番号	受付時間
越生町保健センター	049-292-5505	平日：午前8時30分～午後5時15分
越生町健康福祉課福祉担当	049-292-3121	平日：午前8時30分～午後5時15分
埼玉県坂戸保健所	049-283-7815	平日：午前8時30分～午後5時15分
埼玉県精神科救急情報センター (夜間・休日の精神科救急医療に関する相談)	048-723-8699	平日：午後5時～翌日午前8時30分 土・日・祝日：午前8時30分～翌日午前8時30分
埼玉いのちの電話 相談電話	048-645-4343	24時間365日対応
埼玉いのちの電話 こどもライン (18歳以下)	048-640-6400	金・土：午後3時～午後9時30分

### 《健康づくりのための睡眠指針12箇条》

- ① 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- ② 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
- ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ④ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- ⑤ 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- ⑩ 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意。
- ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

### 《うつ病の自己チェック》

- 毎日の生活に充実感がない
  - これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
  - 以前は楽にできていたことが、いまではおっくうに感じられる
  - 自分が役に立つ人間だと思えない
  - わけもなく疲れたように感じる
- これらのうち2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性を考えてみてください。
- 厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」  
 けっして1人で悩まず、周囲や医療機関、保健センターなどに相談しましょう。

問い合わせ 越生町健康福祉課(保健センター) 電話 292-5505(直通)  
 ホームページ <http://www.town.ogose.saitama.jp/>