



保健センター
☎343-0022
東大沢1-12-1

☎978-3511

健診・相談

対象者は市内在住の方。特に記載がない場合の会場・問合せは保健センター。費用は無料。◎は事前に保健センターへの申込みが必要です(電話可。申込み順)。

表1 食生活相談日程表

日時	場所	定員
12/9(金) 9:30~11:30	蒲生地区センター	3人
12/15(木) 9:00~15:30	保健センター	6人
1/5(木) 9:30~11:30	桜井地区センター	3人

もしものときは!

●● 休日当番医 ●●

12月23日・29日~31日・1月1日~3日・9日の休日当番医は、今号の折り込み1面「年末年始業務のお知らせ」に掲載しています。

●● 探す 相談する ●●

- ＜救急病院・救急医療の案内＞
- 埼玉県救急医療情報センター
☎048-824-4199
医療機関(歯科・精神科を除く)を24時間ご案内しています
 - ＜子どもの急病に関する相談＞
 - 小児救急電話相談
#8000または☎048-833-7911
月曜~土曜日は午後7時~11時。日曜日・祝日、年末年始は午前9時~午後11時

●**歯科健診・相談**
12月21日(水)、午後1時30分~3時 園児児童館ヒマワリ 園歯科健診・相談。治療は行いません。幼児児や児童生徒とその保護者20人

●**クーポン券が届く前に大腸がん検診を受診した方へ自己負担金を助成します**
大腸がん検診無料クーポン券の対象の方(平成22年4月2日~23年4月1日に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になった方)で、クーポン券が届く前に、市の23年度大腸がん検診を受診した方には、自己負担金(500円)を助成します。該当する方は、保健センターに電話のうえ、12月28日(水)消印有効)までに申請をしてください。

越谷市薬剤師会

●薬の相談日
12/6(火)・16(金)・1/16(月)
午後1時~3時▷保健センター2階
*電話での相談はできません

●夜間おくすり電話相談
☎080-7005-1046
平日の午後8時~11時

表2 男性料理教室日程表

日時	場所	定員
12/16(金) 10:00~13:00	保健センター	30人
12/17(土) 10:00~13:00	越ヶ谷地区センター	20人

表3 市民健康教室日程表

日時	内容
1 1/17(火) 10:00~12:00	開講式、身体測定
2 1/24(火) 10:00~12:00	医師講演
3 1/31(火) 10:00~12:00	体力測定
4 2/7(火) 10:00~12:00	歯科医師講演
5 2/14(火) 10:00~12:00	体力測定の結果説明
6 2/21(火) 10:00~12:00	運動講話とダンベル体操
7 2/28(火) 10:00~12:00	食生活講話
8 3/6(火) 10:00~13:00	食生活ヘルスメイト体験と調理実習
9 3/13(火) 10:00~12:00	閉講式、身体測定

●**日本脳炎予防接種で接種機会を逃した方に接種期間が設けられます。また、2期の接種も受けられます**
副反応と思われる事例の報告以降、積極的な案内をしていなかったため、接種の機会を逃した方に、接種期間が設けられました。平成7年6月1日~19年4月1日生まれの方は、20歳未満まで日本脳炎の定期予防接種を受けられます。1期の予防接種は市内実施医療機関にありま。ご希望の方は母子健康手帳で不足回数を確認し、お受けください。また、小学4年生以上で1期の追加接種までお済みの方は、2期の接種ができます。ご希望の方は保健センターへご連絡ください。

◎**食生活相談**
時間対表1のとおり 因生活習慣病予防等に関する栄養士による

●**麻しん風しん予防接種(2期~4期)はお早めに**
麻しん(はしか)は感染力が強く、重症化しやすいので注意が必要です。

●**予防しましょう!**
「糖尿病講座」
1月12日(水)、午前10時~11時 因糖尿病を予防する食生活 因10人

●**冬休み直前!親子で楽しもう**
「手作りおやつ教室」
12月17日(土)、午前10時~午後1時 園蒲生地区センター、千問台記念会館 因ヘルスメイト(越谷市食生活改善推進員)による講話と調理実習 因小学生と保護者。各会場10組(5年生以上は児童のみの参加可) 費200円 因12月5日(月)から

●**市民健康教室(全9回)**
健康づくりを学ぶ(食生活改善推進員の養成も兼ねます)
時間対表3のとおり 因25人 費500円(調理実習代) 因12月5日(月)から

●**「手作りおやつ教室」**
12月17日(土)、午前10時~午後1時 園蒲生地区センター、千問台記念会館 因ヘルスメイト(越谷市食生活改善推進員)による講話と調理実習 因小学生と保護者。各会場10組(5年生以上は児童のみの参加可) 費200円 因12月5日(月)から

予防接種

講座・教室



男性の食生活の自立がテーマ

●**「冬休み直前!親子で楽しもう」**
「手作りおやつ教室」
12月17日(土)、午前10時~午後1時 園蒲生地区センター、千問台記念会館 因ヘルスメイト(越谷市食生活改善推進員)による講話と調理実習 因小学生と保護者。各会場10組(5年生以上は児童のみの参加可) 費200円 因12月5日(月)から

デンタルスマイル

「歯並び・かみ合わせ」について

山崎 康博

歯並び・かみ合わせが悪いことを、不正咬合といいますが、日本人の多くは、多かれ少なかれ、何らかの不正咬合の要素を持っています。不正咬合は、①叢生(でこぼこ)、②上顎前突(出っ歯)、③反対咬合(受け口)、④上下顎前突(上下ともに前歯が前に出ている)、⑤開咬(前歯がかみ合わない)、⑥過蓋咬合(かみ合わせが深い)、⑦交叉咬合(かみ合わせが深い)など、不正咬合の中には、治療に緊急性を要するものがあります。それは、かむことにより、歯が欠けてしまったり、歯肉や骨が痩せてしまったりするかみ合わせや、成長期の子どもの場合は、顎の成長に悪影響を及ぼすかみ合わせです(顎が左右非対称な場合など)。これらは一度変化が起きてしまうと、元に戻すことができないため、早期に矯正治療を開始し、悪影響を与える因子を除去する必要があります。反対咬合(受け口)や著しく上の前歯が出ている状態も早期に矯正治療を開始する必要があります。そのほかに、歯並び・かみ合わせに強いコンプレックスを抱き、すぐにでも改善したいという希望がある場合も、早期に治療を開始したほうがよいでしょう。

日本矯正歯科学会では、前歯が生え変わる7歳くらいに矯正が欠けてしまったり、歯肉や骨が痩せてしまったりするかみ合わせや、成長期の子どもの場合は、顎の成長に悪影響を及ぼすかみ合わせです(顎が左右非対称な場合など)。これらは一度変化が起きてしまうと、元に戻すことができないため、早期に矯正治療を開始し、悪影響を与える因子を除去する必要があります。反対咬合(受け口)や著しく上の前歯が出ている状態も早期に矯正治療を開始する必要があります。そのほかに、歯並び・かみ合わせに強いコンプレックスを抱き、すぐにでも改善したいという希望がある場合も、早期に治療を開始したほうがよいでしょう。

日本矯正歯科学会では、前歯が生え変わる7歳くらいに矯正