

**健康増進課**  
 ☎786-1855  
 FAX 786-0096

**健康ステーション**  
 Health Station

※新型コロナウイルスの状況を鑑みて、急遽中止・延期となる場合があります。  
 開催状況はホームページで確認してください。

種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	6月10日(金)	保健センター	13:15~14:10	診察、身体計測、育児相談、離乳食相談 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、健診票、バスタオル
7か月児・10か月児相談	〈高崎線東側〉 6月7日(火) 7月5日(火)	総合福祉センター 2階児童館	9:30~10:30	保健師による身体観察、身体計測 ※対象児は、7か月児と10か月児です。 高崎線を挟んで、東側は総合福祉センター、西側は保健センターで行います。 その他、電話にてご相談ください。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、バスタオル
	〈高崎線西側〉 6月13日(月) 7月11日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	6月22日(水)	総合福祉センター 2階児童館	13:15~14:10	内科・歯科診察、歯科指導、身体計測、育児・発達・幼児食相談 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、問診票、バスタオル
3歳3か月児健診 (個別通知あり)	6月17日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測、育児・発達・幼児食相談、検尿 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布 (※有料)	6月27日(月) 8月1日(月)		1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	1歳から就学前まで、6か月ごとに塗布します。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳 <b>費用</b> 1,430円(税込) 現金のみ 問合せ ☎口腔保健センター(北足立歯科医師会) ☎048-596-0275



種別	とき	ところ	予約締切	対象および内容	定員
マタニティクラス 《要予約》*1	7月14日(木) 14:00~16:00	保健センター	7月7日(木)まで *1	<b>対象</b> 妊娠16~32週の妊婦 プレママカフェ：交流会、妊娠中の栄養のとり方などの話 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	6人
	7月25日(月) 13:30~16:00		7月19日(火)まで *1	<b>対象</b> 妊娠20~34週の妊婦 出産準備クラス：妊娠経過から出産の話、安産体操、交流会 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具、飲み物	10人
パパママ体験クラス 《要予約》*1	6月4日(土) 7月2日(土) 10:00~12:00		5月27日(水)まで 6月24日(金)まで *1	<b>対象</b> 妊娠28~34週の妊婦と夫 沐浴(お風呂)の実習、新生児の保育、夫の妊婦体験 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具、手拭きタオル	9組



注) 母子健康相談については、託児はありませんので、対象児以外のお子さんを連れての参加はご遠慮ください。  
 \*1) 定員になり次第、締め切ります。

種別	とき	ところ	受付時間	対象および内容
お立ち寄り健康相談 3p ちょっと気軽に	7月12日(火)	保健センター	9:30~11:00	<b>対象</b> 成人 <b>内容</b> 血圧測定、生活習慣病予防・バランスの良い食事のとり方などの相談 ※気軽にお立ち寄りください！ ※奇数月のみの開催になります。
家族のつどい	6月23日(木)		14:00~16:00	<b>対象</b> 統合失調症の疾患を持つ患者の家族 <b>内容</b> 統合失調症の疾患を持つ患者の家族が悩みを語り合い、気持ちを分かち合う会です。



※保健センターの駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。

# 40歳以上を対象とした

# 特定健康診査を実施します



詳しくは☎保険年金課☎786-3211(代表)

40歳以上の人を対象に、次の通り特定健康診査を実施します。健診は、自分の健康状態を知り、生活習慣を見直す良い機会です。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、以下の点を確認の上、受診をお願いします。

- 健康診査および健康診査と同時受診可能な各種がん検診などにつきましては、受診機会の確保のため11月30日(水)までとします。
- せきや発熱など、体調不良の場合は、健(検)診などの受診は控えてください。  
※症状により健(検)診日を延期するか、お断りさせていただく場合があります。
- 新型コロナウイルスの感染状況により健(検)診の実施期間が変更になる場合があります。変更時はホームページなどでお知らせします。



	桶川市国民健康保険 または 後期高齢者医療制度に加入している人 (40歳以上：昭和58年3月31日以前生まれ)	左記以外の健康保険に加入している人
健診期間	6月20日(月)～11月30日(水) ※保険年金課から、受診券と健診案内を封書で健診開始までに郵送します。受診券が届きましたら、実施医療機関へ申し込んでください。	
健診内容	問診・診察・身長・体重・血圧測定・血液検査(血糖・血中脂質・肝機能・腎機能がわかる項目)・尿検査・心電図検査 ・国民健康保険加入者は、腹囲測定(全員)、貧血・眼底検査(国の基準に該当する人のみ) ・後期高齢者医療制度加入者は、貧血検査(全員)	健診期間や受診方法などは、加入している健康保険(健康保険証発行元)に、問い合わせてください。
自己負担額	(令和5年3月31日時点) ・国民健康保険加入者：40～69歳 1,500円、70歳以上1,000円 ・後期高齢者医療制度加入者：無料	
持ち物	受診券・保険証	
※後期高齢者医療加入者は人間ドックまたは健康診査のいずれかを年度内に1回に限り受診できます。		



## 桶川市公式 LINE 友だち募集中!

詳しくは☎秘書広報課☎788-4901



### 基本情報

アカウント名 桶川市  
登録ID @okegawacity




### 主な発信内容

- ・市政情報
- ・市が主催や共催するイベント
- ・桶川のプロモーション

※利用にあたっては、「桶川市 LINE アカウント利用規約」に同意のうえ、「友だち」追加をしてください。  
※利用するには、LINE アプリをインストールする必要があります。  
※「友だち」追加は無料ですが、通信費用は利用者負担となります。  
※桶川市の公式 LINE アカウントは、当面、情報発信専用として運用します。

# 特定健康診査と同時期に、 次の検診も実施します

詳しくは☑健康増進課  
☎786-1855

検診名	対 象	内 容	自己負担額
肝炎ウイルス検診	令和5年3月31日時点で40歳以上の人 (昭和58年3月31日以前生まれ) *過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがある人は対象外です。	問診・血液検査	無料
個別大腸がん検診 	令和5年3月31日時点で40歳以上の人 (昭和58年3月31日以前生まれ) *集団大腸がん検診を受ける人は対象外です。	問診・検便 (便潜血検査)	700円
前立腺がん検診 	令和5年3月31日時点で50歳～74歳の偶数年齢の男性 50歳：S47.4.1～S48.3.31    52歳：S45.4.1～S46.3.31 54歳：S43.4.1～S44.3.31    56歳：S41.4.1～S42.3.31 58歳：S39.4.1～S40.3.31    60歳：S37.4.1～S38.3.31 62歳：S35.4.1～S36.3.31    64歳：S33.4.1～S34.3.31 66歳：S31.4.1～S32.3.31    68歳：S29.4.1～S30.3.31 70歳：S27.4.1～S28.3.31    72歳：S25.4.1～S26.3.31 74歳：S23.4.1～S24.3.31	問診・血液検査 (PSA検査)	500円
胸部レントゲン検査 	令和5年3月31日時点で65歳以上の人 (昭和33年3月31日以前生まれ) *集団肺がん検診を受ける人は対象外です。	問診・胸部レントゲン検査	無料

※がん検診にかかる料金のうち、1～2割程度を自己負担としてお願いしています。受診医療機関の窓口でお支払ください。

※勤務先などで受診または受診機会のある人、ならびに現在治療中または治療予定の人はご遠慮ください。

申込み☑直接、実施医療機関へ。

## 《実施医療機関一覧》

医療機関	電話番号	医療機関	電話番号	医療機関	電話番号
朝日内科歯科医院	774-9385	川田谷クリニック	787-2531	田中胃腸医院	771-1037
いけだファミリークリニック桶川	788-1167	蔵田医院	771-1446	豊田医院	728-2377
大谷記念病院	728-2411	栗原クリニック	786-2168	なかた呼吸器科内科クリニック	729-2811
桶川医療クリニック	786-5200	小島医院	771-1212	ベニバナファミリークリニック	787-0002
桶川K.Nクリニック	787-7715	埼玉県中央病院	776-0022	ゆげクリニック	777-3000
桶川中央クリニック	786-6628	坂部医院	771-1055	渡辺医院	787-2181
桶川日出谷診療所	786-7715	鈴木内科医院	787-3000		

# 個別子宮がん検診



詳しくは☎健康増進課☎786-1855

**対象**▶ 勤務先などで受診機会のない市内在住の20歳以上（令和5年3月31日時点）の女性  
ただし、受診機会は2年に1回とさせていただきます。

**期間**▶ 7月1日(金)~12月24日(土)

**費用**▶ 受診医療機関窓口でお支払いください。

頸部検診 ⇒ 1,000円

頸部・体部検診 ⇒ 1,500円

**持ち物**▶ 受診券

**検査内容**▶ 頸部検診 ⇨ 受診者全員

体部検診 ⇨ 問診の結果、検査の必要があると思われる人で、受診を希望する場合

**申込み**▶ 12月21日(水)午後5時までに、電話または直接、健康増進課へ。

実施医療機関に直接、予約し、受診ください。受診するには「受診券」が必要です。



## 個別子宮がん検診実施医療機関▶

実施医療機関	住所	電話番号
北里大学メディカルセンター	北本市荒井6-100	048-593-1212 (代表)
吉田医院	北本市中央1-70	048-591-2200
伊奈病院	伊奈町小室9419	723-6071 (直通) / 721-3692 (代表)
葵ウィメンズクリニック	上尾市壺丁目東14-5	781-1188
上尾中央総合病院	上尾市柏座1-10-10	773-1111 (代表)
ナラヤマレディースクリニック	上尾市本町1-1-7	771-0004
ひらしま産婦人科	上尾市原市1464	722-1103

※「集団がん検診」については、広報と同時配布の「集団がん検診のご案内・申込書」をご覧ください。  
※「個別がん検診」または「集団がん検診」のどちらか一方の受診になります。

## 健康づくり！ 幸せづくり！

「おねしょ」と  
「夜尿症」

生まれて2歳ごろまでの子どもは毎晩おねしょをしますが、その頻度は年齢とともに減っていきます。おしっこをしたいと感じるセンサーの未熟性が関係しているようです。昼間も失敗する重症例も散見されます。

乳幼児期の夜尿を「おねしょ」といいますが、5歳以降で月1回以上のおねしょが3か月以上続くものは「夜尿症」と定義されています。単なる「夜尿」ではなく「症」という漢字が付け足されています。夜尿症にたいしては生活改善や薬物治療が必要となります。治療後、半年までに約80%の子どもで症状が軽快したという報告があり、治療後2年で治めた子どもは75%以上と報告されています。早めに治療することで治癒率が高いという報告もあります。

夜尿症のために子どもが自信をなくし、心理面や社会面、生活面

に影響を及ぼすこともあります。楽しいはずの宿泊学習がづらい経験となってしまうでしょう。お母様から「この子はおねしょをしても平気な顔をしている、まったく気にしていません」とのお話を伺うことがあります。しかし、本人は失望感を感じているはずで、精神的な影響がストレスになって、夜尿を長引かせてしまうこともありますので、小児科や泌尿器科などへの受診をお勧めします。また、経過を見るにしても、腎臓や内分泌疾患などの疾患が潜んでいないかを調べる必要があります。

おねしょをした子どもはいません。少しでも早くおねしょから卒業するためには、約束が守れた時やおねしょがなかった日はしっかりと褒めてあげてください。

（一社）桶川北本伊奈地区医師会



6月は「食育月間」

## 「オケちゃん健康レシピ」

調理時間  
15分詳しくは☎健康増進課  
☎786-1855

体内リズムと生活リズムを整えてすっきりと目を覚ますには、朝食をきちんと摂ることがとても大事です。朝食をとらない理由は「時間がない」からという声が多く聞かれています。そこで、今月はフライパンひとつで出来上がる時短レシピをご紹介します。

## フライパンひとつで♪らくらくナポリタン

野菜量(1人分) : 70g



## 【作り方】

- ① ウインナーは3～4等分に斜めに切る。玉ねぎ、ピーマン、ニンジン千切りにする。
- ② フライパンでバターを熱し、①を中火で3分ほど炒める。
- ③ Aを加える。スパゲティを半分の長さに折って加え、さっと混ぜる。煮立ったら、弱火～中火にして、フタをする。
- ④ 適宜、かき混ぜながら「麺の茹で時間+2分」ほど煮る（煮汁がなくなる場合は水を足す）。
- ⑤ ピーマンを加え、混ぜながら、さらに1分ほど煮て、お皿に盛りつける。

## 【材料(2人分)】

ウインナー	4本
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
ニンジン	40g
バター	小さじ2
スパゲティ	2食分
トマトケチャップ	大さじ4
醤油	小さじ1
ブイヨン(顆粒)	小さじ1
水	2.5カップ

栄養価(1人分) エネルギー : 503kcal  
たんぱく質 : 17.0g 脂質 : 14.4g  
カルシウム : 44mg 鉄 : 2.0mg 食塩 : 2.6g

麺を茹でないので、料理が苦手な人も作りやすい一品べに♪お好みで粉チーズやコショウをかけても美味しいべに～



全32種類!

「オケちゃん健康  
レシピ」はこちら「広報おけがわ」・「市ホームページ」  
広告掲載募集中

お店の商品のPRなどにどうぞご利用ください。

## 掲載料金

広報(下半段) : 縦45ミリ×横87ミリ⇒10,000円/回  
広報(下一段) : 縦45ミリ×横177ミリ⇒20,000円/回  
バ ナ ー : 縦60px×横150px⇒10,000円/月

詳しくは☞秘書広報課(☎788-4901)または、市HPへ。

## 「布製マスク」を配布しています

厚生労働省が保管する布製マスクを希望する人へ配布しています(在庫が無くなり次第終了)。

ところ▶市役所1階、保健センター

※10枚以上希望する人は、保健センターへ。  
※転売や商用利用など、不適切な利用はできません。

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

オケちゃんキッチン



内容▼管理栄養士による健康的で美味しいお手軽献立を紹介します。

献立▼ごはん、変わり衣のコロッケ、切り干し大根のサラダ、具だくさんみそ汁、パインジュエリート

とき▼6月28日(火)午前10時～午後1時

ところ▼保健センター

対象▼市民 定員▼12人【先着順】

費用▼500円

持ち物▼マスク、筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル  
共催▼桶川市食生活改善推進員協議会

申込み▼6月1日(水)午前9時から6月17日(金)午後5時までに、電話で健康増進課(☎786-1855)へ。

みんなの料理教室



内容▼料理初心者にもおすすめの簡単レシピを紹介します。

献立▼ごはん、鯖の中華風みそ煮、蒸し茄子の中華サラダ、簡単中華風コーンスープ

とき▼7月13日(水)午前10時～午後1時

ところ▼保健センター

対象▼市民 定員▼12人【先着順】

費用▼500円

持ち物▼マスク、筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル  
主催▼桶川市健康づくり市民会議 防煙・食部会

申込み▼6月13日(月)午前9時から7月1日(金)午後5時までに、電話で健康増進課(☎786-1855)へ。

超音波による骨密度測定を実施します(事前予約制※30分単位)

とき▼7月21日(木)・22日(金)午前9時～正午

ところ▼保健センター

対象▼市内在住で20歳以上の人(※令和3年度に骨密度測定を受けた人、骨粗鬆症で治療中の人は不可)

定員▼200人【先着順】 費用▼200円

申込み▼6月14日(火)午前9時から電話で健康増進課(☎786-1855)へ。

※今年度の実施は今回限りです。

「8020よい歯のコンクール(歯科医院での個別審査)」参加者募集

応募資格▼

・市内在住で、令和4年4月1日時点で、80歳以上(昭和17年4月1日以前生まれ)かつ、自分の歯が20本以上ある健康な人

・当コンクールで表彰経験のない人  
参加締切日▼8月10日(水)

参加方法▼北足立歯科医師会の会員診療所で、口腔内審査を受けてください(※要事前予約)。

主催▼(一社)埼玉県北足立歯科医師会

問合せ▼北足立歯科医師会の会員

診療所の所在は、北足立歯科医師会口腔保健センター(☎048-596-0275)へ。

子育て講座 歯と口の健康週間講演会

「守ろうよ！子どもの歯と口の健康」

内容▼歯科衛生士による講話、乳歯の生え方、虫歯予防、ブラッシング指導など

とき▼6月21日(火)午前10時30分～11時30分頃

ところ▼日出谷子育て支援センター

対象▼市内在住の乳幼児の親子

定員▼親子10組【先着順】

持ち物▼子ども用歯ブラシ、コップ、タオル※家庭で使用しているもの

講師▼口腔保健センター 歯科衛生士

主催▼(一社)北足立歯科医師会

申込み▼6月3日(金)午前9時から、電話で健康増進課(☎786-1855)へ。

令和4年度健康長寿歯科健診を実施します



内容▼埼玉県後期高齢者医療広域連合では、前年度中に75歳または、80歳を迎えた被保険者を対象に健康長寿歯科健診を実施します。お口の健康は、全身の健康につながります。疾病の予防や健康増進のため、ぜひ受診してください。

とき▼7月1日(金)～令和5年1月31日(火)

対象▼次のいずれかに該当し、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人

①昭和21年4月2日から昭和22年4月1日生まれの人

②昭和16年4月2日から昭和17年4月1日生まれの人

その他▼申込手続等の詳細は、6月下旬に対象者へ送付する受診案内をご覧ください。

問合せ▼埼玉県後期高齢者医療広域連合給付課 ☎833-31330