



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	9月9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 持ち物 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〉 9月6日(火) 10月4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。 持ち物 母子健康手帳、バスタオル
	〈高崎線西側〉 9月12日(月) 10月17日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	9月28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 持ち物 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)	9月16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 持ち物 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布 (※有料)	10月3日(月) 31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。 持ち物 母子健康手帳 費用 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	10月13日(木) 14:00~16:00	保健センター	10月6日(木)まで *1	対象 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 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	6人
	10月17日(月) 13:30~16:00		10月11日(火)まで *1	対象 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 持ち物 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	10月1日(土) 10:00~12:00	保健センター	9月22日(木)まで *1	対象 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 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、手拭きタオル	各9組
	11月5日(土) 10:00~12:00		10月28日(金)まで *1		



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、締め切りとなります。

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	9月13日(火)	保健センター	9:30~11:00	対象 成人 内容 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! ※奇数月のみの開催となります。
家族のつどい	9月22日(木)		14:00~16:00	対象 統合失調症の疾患を持つ患者の家族 内容 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。

健康づくりサポーター養成講座 ～健康1番! わくわくセミナー～

健康づくりで
地域貢献

詳しくは☎健康増進課 ☎786-1855

この講座は、健康づくりを推進するボランティアグループの桶川市健康づくり市民会議（以下、市民会議）と市が協働で実施します。講座で学んだことを活かし、健康づくりサポーターとして活動しませんか。講座修了者には「修了証」と「健康長寿サポーター応援ブック」が交付されます。

対象▶健康づくりに関心のある市民（原則として全日程出席可能な人）

※ただし、過去に同養成講座を受講した人は受講不可

定員▶30人【先着順】

費用▶調理実習食材料費 500円、ウォーキング保険代 100円

申込み▶9月8日(木)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

いつまでも
元気で
過ごそう



とき	内容	ところ	講師・担当
1 10/13(木) 13:30～15:30	・開講式 オリエンテーション ・「ゆったりチェアヨガで体と心のリフレッシュ！」 持ち物 ▶飲みもの、筆記用具	保健センター (講習室)	市民会議会長 黒沼景子さん 市民会議副会長 村田浩太郎さん ヨーギー・インスティテュート認定ヨガインストラクター 木村洋子さん
2 10/20(木) 8:00～12:00	Let's トライ ウォーキング ～秋空の下で五・七・GO～ ※小雨決行	市内(西側7km) 【集合場所】 城山公園管理事務所前	市民会議 ウォーキング部会
3 11/7(月) 10:00～13:00	調理実習 「お手軽簡単クッキング」 ～おいしく・作って・健康づくり～	保健センター (調理室)	市民会議 食部会
4 11/24(木) 14:00～16:00	特別公開講座 特別公開講座のみの参加可 落語講座「真打登場!! 春風亭柳橋の一笑健康」	さいたま文学館 (文学ホール)	落語芸術協会 春風亭柳橋さん
5 11/28(月) 13:30～15:30	健康長寿埼玉プロジェクト 「健康長寿サポーター養成講座」 ・修了式	保健センター (講習室)	市民会議 事務局

※10/13(木)・20(木)は、運動に適した服装と靴で参加してください。

いきいきポイント各回3P、皆勤は5P追加

特別公開講座

落語講座「真打登場!! 春風亭柳橋の一笑健康」

とき▶11月24日(木)午後2時～4時

ところ▶さいたま文学館 文学ホール

対象▶市内在住の人

定員▶50人【先着順】

※特別公開講座のみの参加可



春風亭柳橋さん プロフィール
茨城県出身。東京経済大学卒業後2年のサラリーマン生活を経て、昭和57年七代春風亭柳橋に入門。平成6年真打昇進。平成20年八代春風亭柳橋襲名。現在、寄席、講演、テレビなどで幅広く活躍中

健康づくり
幸せづくり

更年期障害

卵巣は、女性の下腹部、膀胱の裏側にある子宮のさらに裏側に左右1個ずつある親指大の組織です。卵巣は、赤ちゃんのもとになる卵子を育てたり、女性ホルモンを分泌する器官です。

卵巣は、早ければ10歳、遅くとも18歳までには初潮を迎えその後活発に働き女性の体調管理をしてくれます。思春期、成人、出産、育児を経てやっと一段落したころ、だいたい45歳前後からでしょうか？気がつくとも、顔がほてったり、寝汗をかいたり、イライラしたり、動悸、めまい、肩こり、やる気になくなったり、眠れなかったり、といった様々な症状が出てくることがあります。これら様々な不定愁訴の原因が、卵巣の機能の低下に關係する場合があります。これを更年期障害と呼びます。昨今40代50代の働き手の女性の10人に1人がこのような症状に悩まされ相談口もなく退職する道を選んでしまいます。更年期離職と呼ばれ、

年間4200億円の経済損失となつています。

さて、このような更年期障害は、ホルモンのバランスの低下により起きるので採血等の検査では確定ができません。あくまでもみなさんの臨床症状から推測する病なのです。

治療法は、漢方薬や精神安定剤のような対症療法からホルモン療法とさまざまですが、一人で悩まれることなく産婦人科を受診される適切な治療を受けることをおすすめします。是非子宮がん検診とセットでお受けになってみてください。また、ホルモン療法といわれると副作用の点から敬遠される方が多いのですが、定期的な採血や乳がん検診を受けることで安心して使用が可能です。また、剤形も飲み薬以外にも近年は、塗り薬、貼り薬等いろいろありますのでみなさんの状態に応じた治療が可能です。更年期障害を含め月経によるトラブルは女性がだれでも長年にわたり経験するストレスの一つです。快適なライフスタイルをストレスなく過ごせるよう遠慮なく産婦人科医に相談していただくことをおすすめいたします。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会

情報ステーション

健康ステーション

いっしょにDOですか

まちの話題

健康セミナー

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

「元気に動ける体づくり」のために、生活の中で取り組める運動を実践していきましょう。

とき	内容	講師	持ち物
10/18(水) 午後2時～3時 (受付:午後1時 40分から)	「健康長寿 サポーター養成 講座」	市職員	筆記用具
10/20(木) 午後2時～4時 (受付:午後1時 40分から)	「健康への第一 歩!運動の生活 習慣!!」 ～楽しく、スト レッチや体操で 体を動かそう～	山本悦子 さん (健康・スポ ーツ講師)	飲み物、 筆記用具、 動きやすい 服装と靴

ところ▶保健センター

対象▶市民(両日参加できる人)

定員▶30人【先着順】

申込み▶9月21日(水)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

※セミナー受講後「健康長寿サポーター応援ブック」をプレゼント

9月の献血会

とき▶9月11日(日)午前10時～11時
45分、午後1時～4時

ところ▶桶川駅西口ロータリー
主催▶桶川イブニングロータリー
クラブ

55 詳しくは☎健康増進課☎786-1855



桶川市公式
Facebook ページ



市からのお知らせや
市民活動などを
投稿しています。



いいね!

<https://www.facebook.com/city.okegawa>