

健康増進課
(保健センター内)
☎786-1855
FAX 786-0096



こどもの健康診査



母子健康相談(要予約)



おとなの健康相談



種 別	と き	ところ	受付時間	内 容
4 か月児健診	3月8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・試食、絵本コーナー 持ち物 母子健康手帳・健診票
7 か月児・10 か月児相談	〈高崎線西側〉 3月11日(月) 4月8日(月) 〈高崎線東側〉 3月5日(火) 4月2日(火)	保健センター	9:30~10:30	保健師による身体観察、身体計測、育児相談、栄養士による離乳食相談 ※対象児は、7 か月児と10 か月児です。高崎線の西側と東側で日程が異なりますので、ご注意ください。その他、電話にてご相談ください。 持ち物 母子健康手帳
1歳6 か月児健診(個別通知あり)	3月27日(水)	母子健康センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、歯科指導、身体計測、親子遊び、育児・幼児食相談、発達・心理相談 持ち物 母子健康手帳・問診票
3歳3 か月児健診(個別通知あり)	3月15日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測、育児・幼児食相談、発達・心理相談 持ち物 母子健康手帳・問診票
フッ素塗布	3月4日(月) 3月29日(金)	保健センター	1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	1歳6 か月児健診終了児、6 か月ごとに塗布します。 持ち物 母子健康手帳 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	受付時間	対象者および内容	定員
マタニティクラス《要予約》	4月11日(木) 10:30~13:00 4月15日(月) 13:30~16:00	保健センター	10:15~10:30 13:15~13:30	妊娠16~28週の妊婦(夫も可) 簡単クッキング、妊娠中の食事や過ごし方などについて、その他交流会 持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角さん、ふきん、筆記用具	25人
パパママ体験クラス《要予約》	3月9日(土) 10:00~12:00	保健センター	9:45~10:00	妊娠20~31週の妊婦(夫も可) 妊娠経過や出産のこと、その他交流会 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	25人
赤ちゃんサロン	3月7日(木) 4月4日(木)	保健センター	開催時間 10:00~12:00	妊娠24~36週の妊婦と夫(祖父母になられる方歓迎) 赤ちゃんのお風呂の入れ方、保育について 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	9組
ベビーもぐもぐクラス(ママ準備クラス)《要予約》	3月14日(木) 13:30~16:00	保健センター	13:15~13:30	2~6 か月児の保護者 ママ達の仲間づくり、交流の場としてご利用ください。 持ち物 母子健康手帳	なし
				6~9 か月児の保護者 歯の話と離乳食について ※妊婦の方も参加できます 持ち物 母子健康手帳	25人

注1) 母子健康相談については、実施日の1週間前までに電話でお申し込みください。また、効果的に参加していただくため、対象となる乳児以外の小さなお子様を連れての参加はご遠慮ください。
注2) 母子健康相談の対象となる乳幼児用のおむつ・調乳用のお湯等は、各自でご持参ください。

種 別	と き	ところ	受付時間	対象者および内容
ちょっと気軽に お立ち寄り健康相談	3月12日(火)	保健センター	9:30~11:00	対象成人 内容 血圧測定、体重・体脂肪測定 バランスの良い食事のとり方などの相談 ※気軽に立ち寄りください!

Let's トライウォーキング
城山公園から北本自然観察公園へ(約9 kmコース)

とき▼3月21日(木)午前8時に城山公園管理事務所前集合 正午頃解散(小雨決行)

コース▼城山公園→原山古墳→北本子供公園→自然観察公園→サイクリングコースを経て城山公園

持ち物▼飲み物・雨具・ウォーキングに適した服装・履きなれた靴

費用▼100円(保険代)※当日集金します。

定員▼30人

申込み▼3月6日(水)午前9時から窓口または電話で受け付けます。

子どものための食育料理教室

「食育」について楽しく学んでみませんか? みんなで軽食づくりにも挑戦してみよう。

内容▼「食育」についての講話、簡単クッキング(献立・カラフルおにぎり・簡単からあげ・春野菜のみそグラタン)

とき▼3月28日(木)午前9時30分~午後1時

ところ▼保健センター

対象▼小・中学生(ただし、小学

☆ 交通事故統計 ☆
—桶川市内の人身事故—
(毎年1月からの累計)

	平成24年 12月末	平成23年 12月末	対前年 同月比
件 数	381件	382件	-1件
死 者 数	1人	3人	-2人
負傷者数	467人	448人	+19人

自転車に 免許はなくても ルールあり



3年生以下は親子でご参加ください

定員▼25人【先着順】

費用▼1人300円(材料費一部負担)

持ち物▼エプロン・三角巾(給食帽)・筆記用具・ふきん・タオル

申込み▼3月7日(木)午前9時から窓口または電話で受け付けます。

共催▼桶川市食生活改善推進員協議会

ドライアイについて

健康づくり 幸せづくり

今回は最近、テレビや雑誌等でしばしば話題となるドライアイについてお話をしたいと思います。この病気を初めて提唱したのはスウェーデンのヘンリック・シェーグレンと言う眼科医です。皆さんはドライアイと言う言葉から乾き目・眼球が乾く状態の事かなと思われ方が多いと思いますが、実際にはどうなのでしょう。うか。その前にまず、涙の主な役割についてお話をさせていただきます。

その役目とは①目を潤す(乾燥防止) ②涙による異物の洗い流し(洗浄) ③殺菌作用 ④栄養や酸素補給などです。これらの役目が十分に果たせなくなるのがドライアイです。原因には涙の量または質の低下や黒目(角膜)表面の異常から引き起こされる3つのタイプが考えられます。

具体的にはコンタクトレンズの装用、アレルギー性結膜炎、瞼(まぶた)にあるマイボーム腺の異常、自己免疫の病気、生活・仕事環境(長時間におよぶ読書、車運転、集中し

て見つめる作業)、タバコの煙、加齢、ストレス、ある種のお薬等があります。症状には主にどの様なものがあるでしょうか。目の乾燥感、異物感、痛み、まぶしさ、かすみ感、充血、目やに、疲れ、涙目などがあげられます。

またこの病気で悩まれている方が全国に約800万人もいると言われています。次に検査方法ですが、涙の量を測定するシルマー法やメニスカス測定、涙を染色して調べるブレイクアップ等があります。治療法として、まず生活・仕事の場において見やすい環境を整える。乾燥を防ぐ為に加湿をする。目が疲れてきたら休ませる。これらの対策を行っていただくとともに、点眼薬(人工涙液や角膜保護や消炎剤等)のお薬や涙点プラグ(涙点に栓をする)治療法などがあります。最後になりますが今までに述べてきたドライアイは目が乾き傷つき易い状態となります。悪化すると目の表面にたくさんの傷が生じ、視力障害を生じる事もあります。これら症状等で思い当たる事があれば眼科医に相談していただければ幸いです。

(桶川北本伊奈地区医師会)