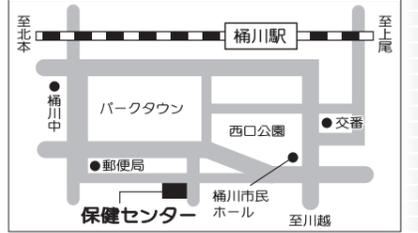


# 健康ステーション

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



**Let's トライ ウォーキング**

**立川・昭和記念公園へ**

とき▼3月24日(土)午前8時に桶川駅西口南階段下集合 午後5時頃解散(小雨決行)

コース▼桶川駅⇨立川駅⇨昭和記念公園内ウォーキング⇨立川駅⇨桶川駅

持ち物▼昼食・飲み物・レジャーシート・雨具・ウォーキングに適した服装・履きなれた靴

費用▼400円(入場代・保険代)

※交通費は自己負担

定員▼30人

申込み▼3月7日(水)午前9時から健康増進課窓口または電話で受け付けます。

**北本・高尾さくら公園へ!(11km)**

とき▼4月4日(水)午前9時に城山公園管理事務所前集合 午後4時頃解散(小雨決行)

コース▼城山公園⇨子供公園⇨自然観察公園⇨高尾さくら公園(往復)

持ち物▼昼食・飲み物・レジャーシート・雨具・ウォーキングに適した服装・履きなれた靴

参加費▼100円(保険代)

定員▼30人

申込み▼3月22日(木)午前9時から健康増進課窓口または電話で受け付けます。

こどもの健康診査



種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	3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・試食、絵本コーナー <b>持ち物</b> 母子健康手帳・健診票
7か月児・10か月児相談	3月12日(月) 4月9日(月)	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。高崎線を挟んで、西側は保健センター・東側は母子健康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
	3月6日(火) 4月3日(火)	母子健康センター		
1歳6か月児健診(個別通知あり)	3月21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 <b>持ち物</b> 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・幼児食相談、発達・心理相談 <b>持ち物</b> 母子健康手帳・問診票
フッ素塗布	3月26日(月)	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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳 <b>問合せ</b> ☐ 口腔保健センター ☎ 048-596-0275

母子健康相談



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12日(木)	保健センター	10:15~10:30	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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具	25人
	4月16日(月)		13:15~13:30	妊娠20~31週の妊婦(夫も可) 安産体操や出産のこと、その他交流会 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	25人
パパママ体験クラス 《要予約》	4月14日(土)	保健センター	9:45~10:00	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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	3月1日(木) 4月5日(木)	保健センター	開催時間 10:00~12:00	2~6か月児の保護者 ママたちの仲間づくり、交流の場としてご利用ください。	なし
ベビもくもくクラス (ママ準備クラス) 《要予約》	3月8日(木)	保健センター	13:15~13:30	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。 <b>持ち物</b> 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、調乳用のお湯などは、各自でご持参ください。

おとなの健康相談



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13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、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!

**子どもの食育料理教室**

「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ましよう。

**内容**▼「食育」についての講話、簡単クッキング(献立:ライスピザ・米粉のクリームスープ・オレンジジュレ)

とき▼3月29日(木)午前9時30分~午後1時

ところ▼保健センター栄養指導室

対象▼小・中学生(ただし小学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▼一人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9日(金)午前9時から電話または健康増進課窓口へ

共催▼桶川市食生活改善推進員協議会

申込み・問合せ ☐ 健康増進課



## 健康づくり 声のかすれ

発声のしくみは、喉に声帯という左右対称にある一対の帯状のひだが閉じた状態で、肺より上がってきた呼吸によって振動することにより、声を作られます。この声帯がある場所を声門といい、息を吸うときは開き、発声するときや物を飲み込むときは閉じます。発声時の声帯の振動は、男性が毎秒100回・女性が250回・ソプラノ歌手が1000回以上といわれていて、この振動が損なわれたり、声門が閉じないですき間が生じると、声がかすれることとなります。

**(声がかすれる主な原因)**

◎声帯の振動が損なわれる場合。

①声帯自体が腫れて、声がかすれる原因・風邪により声帯に炎症が生じて、声帯の腫れや出血を起こします。カラオケで声を使いすぎると、空気の乾燥やアルコールの影響により声帯内に出血が生じて、声帯が腫れます。

②声帯に何かかかると、声がかすれる原因・風邪などによる声帯の炎症が治りきらないうで、局所に腫れが残ってしまった場合、声帯ポリプという状態になります。

保育士や教師・歌手など、仕事で四六時中声を使い大声を出す機会が多い人は、左右の声帯が強くすれ合いコブができて、声帯結節という状態になります。

③声帯に腫瘍ができて、声がかすれる原因・良性腫瘍の代表として、喉頭乳頭腫という病気があります。この腫瘍は、切除しても再発することが多く、良性ですが厄介な腫瘍です。悪性腫瘍の代表として、喉頭がんがあります。長年の喫煙者の声は、この病気を疑います。早期発見により、治る可能性の比較的高い悪性腫瘍です。

◎声門が閉じない場合。

①声帯の動きが麻痺して、声がかすれる原因・何らかの原因(中枢疾患・頸部疾患・肺疾患など)で声帯が麻痺して、声門にすき間が生じることにより、声がかすれる状態を、反回神経麻痺といいます。

②声帯が萎縮して、声がかすれる原因・多くは、加齢にともない声帯がやせ細ることにより、声門にすき間を生じて声がかすれます。

**(対策)**

声がかすれたら、声の安静が第一です。治りがわるいようでしたら、専門医を受診して、正しい診断・治療を受けましょう。

【桶川北本伊奈地区医師会】