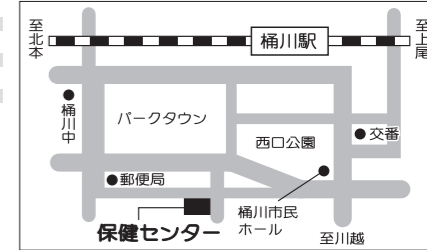


健康ステーション

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



「Let's トライ クリーンウォーキング」(西側7kmコース)をみながらウォーキング! とき▼2月23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〜馬頭観音〜氷川大明神〜泉福寺〜樋詰水川神社〜熊野神社〜東光寺〜親水公園〜城山公園 持ち物▼飲み物・雨具・軍手・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) 定員▼30人 申込み▼2月9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。

骨密度測定を実施します(事前予約制) とき▼2月28日(火)午前9時30分〜正午 ところ▼保健センター 対象▼市内在住で20歳以上の男女 定員▼90人(先着順) 費用▼200円 内容▼超音波による骨密度測定 申込み・問合せ▼2月15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。なお、予約は、測定時間内において30分単位で受け付けます。 ※今年度すでに測定した人はご遠慮ください。

2月の献血

種類	全血献血(200ml・400ml)
とき	2月18日(土)
ところ	桶川駅西口
時間	午前10時〜11時45分 午後1時〜3時30分
対象	16歳〜69歳の健康な方 ※400mlは男性17歳以上 女性18歳以上

※65歳以上の方は、60歳〜64歳に献血したことのある方に限ります。

本人確認にご協力を!
運転免許証
パスポート
健康保険証
などで本人確認をさせていただきます。

健康づくり 幸せづくり

口腔のがんについて

あまり知られてはいませんが、口の中にもがんができるのです。日本では口腔がんはがん全体の2%に過ぎませんが、直接生命にかかわる重大な病気であることは違いありません。また、幸いにも最悪の事態は避けられた場合でも、口腔がんのために「食べる」「飲む」「呼吸する」などといった私たちの「生活の質」に直接深く結びついていられるお口の働きが大きく妨げられ、「生活の質」が著しく低下してしまう場合があります。口腔がんは痛みを伴わないものが多く、口内炎と区別がつかないことがあります。口内炎では通常長くても2週間程度で治りますが、持続する場合は注意が必要です。歯肉からの出血では、歯周病との区別が必要です。また、舌や歯肉、頬の粘膜が赤くなったり、白くなる症状を呈する場合、粘膜の状態ががんを発生しやすい状態に変化した「前がん



病変」である可能性があります。かみづらい感じや頬、舌の動きしづらさを感じる、舌などにしびれや麻痺を感じるなどの変化が現われることもあります。お口の中は鏡などを使えば自分で簡単に見ることが出来る場所です。口腔がんは胃がんや肺がんなどと違って、直接目で見て調べる事ができることから比較的早期発見が容易なと言えます。お口の中を日常的にチェックし、異常を発見した時はすぐに歯科医院や歯科口腔外科を受診しましょう。

【北足立歯科医師会】

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	2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・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	2月13日(月) 3月12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。 持ち物 母子健康手帳
	2月7日(火) 3月6日(火)	母子健康センター		
1歳6か月児健診(個別通知あり)	2月22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)	2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・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	2月27日(月)	保健センター	1回目 13:30~14:00	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 ☎048-596-0275
	3月26日(月)		2回目以降 14:00~14:30	

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》	2月9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 持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具	25人
	2月20日(月)		13:15~13:30	妊娠20~31週の妊婦(夫も可) 産前産後や出産のこと、その他交流会 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	25人
パパママ体験クラス《要予約》	2月4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 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	2月2日(木) 3月1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。 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	2月14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!