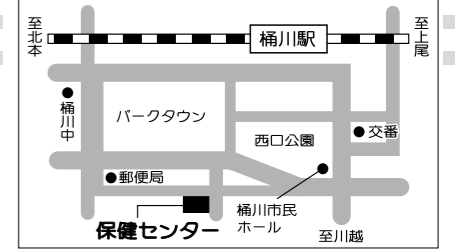


# 健康ステーション

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



### 高齢者インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種を受けることによりインフルエンザの重症化や死亡の危険を防ぐ効果があると報告されています。

この予防接種は希望される方の任意のものとなっていますので、医師の説明を受け、効果や副反応などについて理解されたうえで受けてください。

**対象者**  
① 65歳以上の市民 ▼ 実施医療機関に電話予約をしてから、「健康保険証」など(年齢と市民であることが確認できるもの)を持参して受診してください。

接種後の接種済証は「健康手帳」に貼付してください。なお、「健康手帳」をお持ちでない人は、健康増進課(保健センター内)、保険年金課、東部連絡所または駅西口連絡所でお受け取りください。

② 60歳から64歳までの心臓、腎臓、呼吸器またはHIVウイルスによる免疫機能の障害により日常生活が極度に制限されている身体障害者手帳1級相当の市民 ▼ 医療機関受診前に「受診券」を交付しますので身体障害者手帳などを持参のうえ、健康増進課にお越しください。

### 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	10月12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	10月15日(月) 11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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳
	10月2日(火) 11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)	10月24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)	10月19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	10月1日(月) 10月29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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳 問合せ ☎ 口腔保健センター ☎048-596-0275
	2回目以降 14:00~14:30			



### 母子健康相談(要予約)

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》	10月11日(木) 10:30~13:00	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
	10月15日(月) 13:30~16:00		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》	10月13日(土) 10:00~12:00	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	10月4日(木) 11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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳	なし
ベビーもくもくクラス(ママ準備クラス)《要予約》	11月8日(木) 13:30~16:00	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	10月9日(火)	保健センター	9:30~11:00	<b>対象成人</b> <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 ※気軽にお立ち寄りください!



③ 上記①または②の人で、生活保護受給者・中国残留邦人支援にもとづく対象者 ▼ 医療機関受診時に受給証を提示してください。(自己負担額が免除になります。)

自己負担額 ▼ 1,500円 ※ 接種期間中1回のみ接種できます。  
※ 市内実施医療機関は、市ホームページまたは保健事業のお知らせでご確認ください。  
※ かかりつけ医が市外の場合でも接種を受けることができます。

### メンタルヘルズ講演会

#### 「みんな誰かのこころのサポーター」

日々の生活の中で誰しも、ストレスを感じている今日この頃です。決して他人事ではなく「うつ」病、「最近耳にする」「新型うつ」とはいったいどんな病気なのか? また、身近な人が「うつ」になっってしまった、どうささえていったよいかなど一緒に学んでみませんか?

とき ▼ 11月13日(火)午後2時~3時30分  
ところ ▼ 保健センター

講師 ▼ 浦和神経サナトリウム精神科医(医学博士) 宇佐見和哉さん  
対象 ▼ 市内在住・在勤の人  
定員 ▼ 80人(先着順)  
申込み ▼ 10月3日(水)午前9時から窓口または電話で受け付けます。

### C型肝炎特別措置法の給付金の請求期限に関するお知らせ

出産や手術における大量出血などの際に、特定の血液製剤を投与されたことよって、C型肝炎ウイルスに感染された人に給付金を支給する制度があります。  
請求手続き期間 ▼ 平成30年1月15日まで  
詳しくは ☎厚生労働省のホームページまたは相談窓口 ☎0120-509-002(平日9時30分~午後6時)

### チャレンジ!米粉クッキング

もっちもちの食感! 食料自給率アップの救世主でもある「米粉」を使った料理をヘルスメイトと一緒に体験してみませんか?

とき ▼ 11月7日(水)午前9時30分~午後1時  
ところ ▼ 保健センター  
対象 ▼ 市内在住、在勤の人  
定員 ▼ 25人【先着順】

費用 ▼ 500円(保険代、材料費一部負担)  
持ち物 ▼ 筆記用具・エプロン・三角巾・ふきん・手拭きタオル  
主催 ▼ 桶川市食生活改善推進員協議会(ヘルスメイト)  
申込み ▼ 10月18日(木)午前9時から窓口または電話で受け付けます。

### バスで行く

#### 「立川・昭和記念公園へ!!!」

とき ▼ 10月18日(木)午前7時に駅西口埼玉りそな銀行前集合 午後5時頃解散(小雨決行)  
コース ▼ 桶川⇨昭和記念公園内ウオーキング⇨桶川  
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 ▼ 3,500円(借上げバス代、入場料、保険料) 当日集金します。  
定員 ▼ 25人【先着順】  
申込み ▼ 10月5日(金)午前9時から窓口または電話で受け付けます。

