

# 健康増進課 (保健センター内)

**☎**786-1855 **M**786-0096

四人時間

**Health Station** 

**☎**048-596-0275

こどもの	
健康診査	



<b>)</b>

種 別	とさ	ところ	文们时间	N 谷
4か月児健診	5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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、健診票
7か月児・	〈高崎線東側〉 5月19日(火 6月2日(火	母子健康センター	0:20-10:20	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 ※対験もない。7か月児と10か月児です。
10か月児相談	〈高崎線西側〉 5月11日(月) 6月8日(月)	保健 センター	9:30~10:30	高崎線を挟んで、東側は母子健康センター、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
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	5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 <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)	5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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布	5月25日(月)	保健 センター	1回目 13:30~14:00 2回目以降	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> ■□腔保健センター(北足立歯科医師会)

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	6月11日休) 10:30~13:00		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
《要予約》	6月15日(月) 13:30~16:00		13:15~13:30	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
<b>パパママ体験</b> <b>クラス</b> 《要予約》	5月9日生) 10:00~12:00		9:45~10:00	妊娠24~36週の妊婦と夫 (祖父母も可) 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	5月7日休 6月4日休		開催時間 10:00~12:00	2~6か月児と保護者 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
ベビーもぐもぐクラス (ママ準備クラス) 《要予約》 5月14日(休) 13:30~16:00		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小さなお子さん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。 注3) 駅西口連絡所は9月30日まで休館です。母子健康手帳の交付はできませんのでご注意ください。

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	5月12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!

※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。

板

in お

|桶川||帰

を開催します 康まつり20

健

5

# 情報ステーション

楽しいアトラクションを用意して、 今後の生活に役立ててみませんか。 多くの皆さんの参加をお待ちしてい お口の 健康に関する知識を高 8

とき▼6月7日 ところ▼保健セン (日) ター 午後 1時 5 4 時

歯 ン健診、 咀そ図 がき指導とフッ素塗布、 トラクション 画・ポスター・標語コンクー 嚼力判定、 内容▼歯科健診・歯科相談、 体脂肪計&活力年齢計測定、 Ш 柳、 石膏指模型、 かみかみおやつ、 むし歯予防 口腔ガ 歯

ウォーキング部会

主催▼桶川市健康づくり市

民

会議

健康増進課 (保健センター内) (〒363-0024 鴨川1

**☎**786-1855 / M 786-0096

共催▼桶川市 (二社) 北足立歯科医師会

オケちゃんボールペンをプレゼント。 その他▼参加費無料。 来場者には、

るべく公共交通機関をご利用くださ (先着70人) 駐車場は限りがありますので、 な

申込み

596 -0275 問合せ□北足立歯科医師会☎級

5月の献血

5月19日(火)

市役所分庁舎

午前9時~11時30分

16歳~64歳の健康な人 ※400ml は男性17歳以上

桶川市献血推進協議会

女性18歳以上

※60歳~64歳に献血したことの

ある人は69歳まで可能です。

全血献血(200ml·400ml)

類

間

ح き

時

対

主

ところ

**Health Station** 

# Let's 上尾丸山公園(約12 トライウォー キング km) 100 menes 3p

予定(小雨決行 公園管理事務所前集合、 とき▼5月14日休午前8時に城 正午頃解散 18時に城山

ツジを見学)〜城山公園 グに適した服装、 費用▼100円 持ち物▼飲み物、 コース▼城山公園~丸山 定員▼30人【先着順 (保険代) 雨具、 履きなれた靴 ※当日集金 ウォ 公園 **つ** 

うえ、 持病のある人は、 申込み▼5月7日休午前 申し込みください。 主治医に相 9時 11

## 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 ていただい ています。

する一つの目標として、歯を残して よく噛んで食べようというのが かみんぐ30とは、8020を達成

うことです。 いか、軟食傾向を改めていこうとい くなるように少し硬くしようじゃな る潮流を30回ぐらい噛んだらおいし この30という数字は軟食 傾向にあ

切です。 ちを持ちながらそれ本来の味を引き 単に食するのではなく食のもつお 液の中に味を溶融していくことが大 出す為に、よく噛んで味を出して唾 しさ、命をいただくので感謝の気持 コミュニケーションも生まれます。 からおいしいと感じ、また食卓での 食は生きることの根幹でありそこ

噛む回数を増やすことができます。 るのも一つです。 入る量が増え、飲み込む為に自然に く切って調理するだけで一度に口に 枢が刺激されて満腹感を得られる またよく噛むことによって、 よく噛む為に、 調理方法を工夫す 例えば材料を大き

# 幸せづくり

# かみんぐ30(さんまる)

みんぐ30」です。 がいっぱいです。 など、うれしい効果 アップし、脳の働きがよくなります。

皆様の健康のお手伝 いができるのではな いかと信じています かみんぐ30」は



# (北足立歯科医師会

# 交通事故統計 一桶川市内の人身事故-

(毎年1月からの累						
	平成27年 2月末	平成26年 2月末	対前年 同月比			
件 数	46件	59件	-13件			
死 者 数	0人	0人	0人			
負傷者数	59人	81人	-22人			

お互いに もてたらいいね 思いやり

で食 べすぎを防ぎます。 肥 満を

を洗い流しむし歯や歯周病を予防 が促されます。唾液は口の よく噛むことによって唾液の (唾液分泌の促進 中の細菌 分泌

きれいになり、表情筋がきたえられ 筋肉を使うことになり言葉の 表情がイキイキします。 よく噛むことによって脳の血流が よく噛むことによって口 0 発音が 周りの

2015. 5 🎾 20