

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



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 | 5月11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 | 5月14日(月) 6月11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 |
| | 5月1日(火) 6月5日(火) | 母子健康センター | | |
| 1歳6か月児健診 (個別通知あり) | 5月23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) | 5月18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 | 5月7日(月) 5月28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。 持ち物 母子健康手帳 問合せ 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》 | 6月14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 |
| | 6月18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 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》 | 6月9日(出) | 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 | 5月10日(木) 6月7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 |
| ベビもぐもぐクラス (ママ準備クラス) 《要予約》 | 5月10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 |
|----------------------|---------|--------|------------|--|
| ちよつと気軽に お立ち寄り健康相談 | 5月8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 ※気軽にお立ち寄りください! |

Let's トライ ウォーキング
(東側14kmコース)

とき ▼ 5月30日(水)午前8時30分に
桶川駅西口公園噴水前集合 午後2
時頃解散(小雨決行)

コース ▼ 駅西口公園→明星院→わ
んぱく村→光照寺→加納天神→べに
花ふるさと館(昼食)→駅西口公園
持ち物 ▼ 昼食・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)
定員 ▼ 30人

申込み ▼ 5月10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。

小児慢性特定疾患医療給付の
継続申請の受付を開始します

対象 ▼ 現在受給者証をお持ちで引
き続き治療が必要な20歳未満の方
とき ▼ 5月10日(木)～6月15日(金)
(土・日・祝日は除く)

ところ ▼ 鴻巣保健所

必要書類 ▼ 申請書、医療意見書、
生計中心者の所得税関係証明書など
※お持ちの受給者証に記載の住所地
を管轄する保健所から申請に必要な
書類が郵送されます。

問合せ ☐ 鴻巣保健所

☎ 048-541-0249

「お口の健康まつり2012
in 伊奈」を開催します。

とき ▼ 6月3日(日)午後0時30分～
4時

ところ ▼ 伊奈町総合センター(伊
奈町小室5161)

主催 ▼ 伊奈町・(社)北足立歯科医師
会

内容 ▼ 歯科健診・歯科相談・歯み
がき指導とフッ素塗布・むし歯予防
図画・ポスター・標語コンクール・
むし歯危険度測定・咀嚼やく力判
定・石膏指模型・伊奈町内小・中学校
の学校歯科保健の取り組みの展示・
かみかみおやつ・アトラクション
※参加費無料

問合せ ☐ 北足立歯科医師会

☎ 048-596-0275

☆ 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 2月末 | 平成23年 2月末 | 対前年 同月比 |
|------|--------------|--------------|------------|
| 件数 | 64件 | 70件 | -6件 |
| 死者数 | 0人 | 1人 | -1人 |
| 負傷者数 | 76人 | 80人 | -4人 |

車にも 乗せようマナーと 思いやり

健康づくり
幸せづくり

ブラッシングについて

ブラッシングとは、プラーク
(歯垢)を除去することで、歯磨
きや歯口清掃のことです。また、
ブラッシングはプラークコント
ロールと呼ばれることもあります。
プラークは、細菌の塊で、これが
原因となって、齶蝕(むし歯)や
歯周疾患(歯肉炎、歯周炎)を引
き起こします。

これらの二大疾患を予防するた
めに、ブラッシングは、重要な
です。プラークは、歯ブラシによ
り除去できますが、歯ブラシだけ
ですべて取り除くことはできませ
ん。そのために補助清掃用具と呼
ばれるデンタルフロスや歯間ブラ
シを使用しプラークを細かなとこ
ろまで除去する必要があります。

歯ブラシや補助清掃用具は誰で
も使えるものですが、その使い方
によっては歯や歯周組織を傷つけ
てしまうことがあります。お口の
中の状態は一人ひとりによって異
なりしますので、歯科医師や歯科衛
生士に指導してもらい正しいブ
ラッシングを身につけましょう。
正しいブラッシングを習慣化す

ることにより、長期的にみれば、
心疾患や糖尿病の予防にも繋がる
といえるでしょう。ブラッシング
は、ただ口腔を守るだけでなく、
全身の健康にも影響するといふこ
となのです。

最近、ブラッシングは、食後す
ぐではなく30分後が良いというこ
とがいわれていますが、これはす
ぐに磨いてしまうと唾液のもつ緩
衝作用が損なわれてしまうという
ものです。しかし、時間が経てば
細菌の数は、爆発的に多くなるの
も事実で、むし歯予防以外にも歯
周病や口臭を予防するためにはな
るべく早くブラッシングをする必
要があります。また、ブラッシン
グで除去できない歯石は、歯科医
院で除去し、口腔と全身の健康を
保持しましょう。



【北足立歯科医師会】

