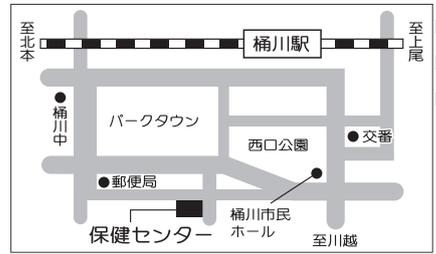


# 健康ステーション



**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	1月13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	1月16日(月) 2月13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
	1月10日(火) 2月7日(火)	母子健康センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	1月25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)	1月20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	1月30日(月) 2月27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》	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 <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
	2月20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》	2月4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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	1月5日(木) 2月2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》	1月12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
ちよつと気軽に お立ち寄り健康相談	1月17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 ※気軽にお立ち寄りください!

♪心のネットワークを  
つくりましょう♪

同じ病気をもつ家族、それぞれの抱えている悩みや不安を分かち合い、病気の回復と再発防止について地域の仲間と一緒に考えてみませんか。  
**対象者**▼統合失調症の患者さんのご家族の方で桶川市にお住まいの方  
※現在別居でもかまいません。

<プログラム> 参加費無料、3回1コースです。

	開催日	時間	内容	講師
1	2月3日 (金)	13:30~ 14:30	統合失調症の症状と治療について	精神科医師
2	2月14日 (火)	13:30~ 15:00	家族の対応について	健康増進課職員 (保健師)
3	2月21日 (火)	13:30~ 15:00	社会資源と福祉制度について	障害福祉課職員

※できるだけ全日程参加してください。

会場▼保健センター  
申込み・問合せ▼1月27日(金)まで  
申込みください。  
に、健康増進課へ直接または電話で

☆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23年 10月末	平成22年 10月末	対前年 同月比
件数	317件	323件	-6件
死者数	3人	2人	+1人
負傷者数	375人	390人	-15人

自転車も 歩行者優先 いいマナー

2月の献血

種類	全血献血(200ml・400ml)
とき	2月2日(木)
ところ	桶川駅西口
時間	午前10時~11時45分 午後1時~4時
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

冷え性

冬の寒い時期や、あるいは夏に冷房にあたりると手足の先が異常に冷たく感じる、といった症状が慢性的に続く場合を一般的に「冷え性」と呼びます。しかし、実は医学的には正式な病気とはみなされません。検査で数値化できませんし、直接なんらかの病気につながるという根拠もないので、特に西洋医学では治療の対象ととらえられていないのです。ただし、人によってはとてもつらくなる場合があります。頭痛や便秘、下痢、生理不順、免疫力の低下も伴うことがあります。

手足の先の皮膚は、体の中心よりも血液のめぐりが悪くなりやすく、冷え性では、毛細血管などの循環障害があるのではないかと考えられています。その背景として、血管のはたらきを微調整する自律神経の障害や、ストレスなどが関係しているようです。また、冷え性は特に女性に多くみられます。女性ホルモンのアンバランスや、骨盤内の子宮や卵巣に血液を

とられてしまうことも関係しているとする説もあります。

対策としては、やはり体を冷やさないようにすること、例えば、保温効果の高い下着をつけ、体を温めるような食べ物を摂る、規則正しい生活リズムを保つ、などが重要です。また、筋肉は熱を生み出す働きをもっていますので、筋トレで筋肉を維持し、体を動かす機会を増やすのも効果的です。逆に、薄着や、冷たい飲み物を飲む習慣などは改めた方がいいでしょう。お薬では、血液の循環を改善するお薬が効くことがあります。効果は限定的です。一方で、漢方薬で改善する場合があります。東洋医学では冷えという症状も重視しますので、体質にあった薬を使うと高い効果が得られることがあります。ただし、漢方薬は種類も多いので、専門の医師に処方してもらおうことをおすすめします。

【桶川北本伊奈地区医師会】

