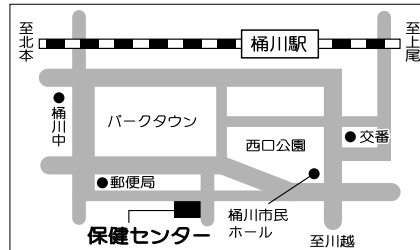


健康ステーション



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	6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 持ち物 母子健康手帳・健診票
7か月児・10か月児相談	6月11日(月) 7月9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
	6月5日(火) 7月3日(火)	母子健康センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	6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 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)	6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 持ち物 母子健康手帳・問診票
フッ素塗布	7月2日(月) 7月30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(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》	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(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	6月7日(木) 7月5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
ベビーもぐもぐクラス (ママ準備クラス) 《要予約》	7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。 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	6月12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!

健康家族の安心安全な食卓

「食中毒菌と」

サ・コ・ナ・ラする方法」
桶川市食生活改善推進員協議会

〇157やノロウイルスなど、食中毒菌などが猛威を振るう「食中毒多発時期」を元気に過ごす方法を一緒に学びましょう！各家庭での防止策を学び、安心して楽しい食生活を送りましょう。

対象▼市内在住、在勤の人
とき▼6月20日(水)午後1時30分～3時

ところ▼保健センター3階講習室
費用▼無料
講師▼鴻巣保健所生活衛生・薬事担当者

申込み・問合せ☎健康増進課

食中毒にご注意ください！

気温が高くなる梅雨から夏にかけて、食中毒が多発します。家庭でできる予防対策は次のとおりです。

- 新鮮な食品を購入し、早めに冷蔵庫に入れる
●調理器具の十分な洗浄・消毒と、調理前後の手洗いの励行
●加熱の際は中心まで十分火を通し、調理後はすぐ食べる
食中毒を疑ったときは

個別子宮がん検診

対象▼市内在住の20歳以上(平成25年3月31日現在)の女性

ただし、今年度保健センターで子宮がん検診を受けた方、勤務先などで受診機会のある方は、昨年度に子宮がん検診を受けた方は、除きます。

期間▼7月2日(月)～12月28日(金)
費用▼頸部検診1,000円
頸部・体部検診1,500円
※受診医療機関の窓口でお支払いください。

検査内容▼頸部検診→受診者全員に行います。

体部検診→問診の結果、検査の必要があると思われる方で、受診を希望する方に行います。

申込み▼受診券が必要です。健康増進課に電話で申込みください。受診券の発行は12月28日(金)午後5時まで

実施医療機関▼下記一覧参照
問合せ☎健康増進課



お腹が痛くなったり、下痢や嘔吐などをした場合には、早めに医療機関で受診するか、近くの保健所にご相談ください。

詳しくは☎鴻巣保健所

☎048-541-0249

「がん検診推進事業」のお知らせ

「特定年齢の方は無料で受診できます」

がん撲滅対策の一環として、「がん検診推進事業」を実施します。これにもない特定の年齢に達した方を対象に「がん検診無料クーポン券・検診手帳」を送付します。がんは死亡原因の第一位であり、がんを早期に発見することが重要です。

ぜひ、この機会に受診ください。
がん検診無料クーポン券・検診手帳送付の対象者

- 子宮頸がん▼平成23年4月2日から翌年4月1日までの間に、20・25・30・35・40歳になった女性
●乳がん・大腸がん▼平成23年4月2日から翌年4月1日までの間に40・45・50・55・60歳になった方
※対象となる方には、6月下旬までに無料クーポン券など受診案内の詳細を送付します。送付されない場合は、問い合わせてください。
詳しくは☎健康増進課

個別子宮がん検診実施医療機関一覧

Table with 3 columns: 医療機関名, 住所, 電話番号. Lists various clinics and their contact information.

子宮がん検診を受けましょう

☆子宮頸がんは検診を受けることで予防できます。

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス感染が主な原因で、前がん病変(がんになる前)を早期発見することにより、がんを予防することがで

健康づくり 幸せづくり

放射線障害について

2011年3月11日の東北地方太平洋沖地震は、東北地方に大きな被害をもたらした。同時に、原子力発電所の事故が原因で、日本全土に放射線に対する恐怖が広がりました。

放射線は怖いものだろうか？

放射線は、特別なものではありません。自然の大地、宇宙、食べ物、空気の中にも少量の放射線があり、人間は、常にその放射線をあびて生活しています。また、病気の原因を見つけるエックス線写真、CT検査などで使われ、がんの治療にも使われています。病院で使われる多くの器具の殺菌(さつきん)、農作物の品種改良、より強い電線を作るため、金属の壊れをみるためなど多くの場所で有効に使われています。このように放射線は私たちの日常生活で、必要なものであり、使い方を間違えたら人に悪い影響を与えることもあります。

放射線が人体に当たるとどうなるの？

放射線が人体に当たると、細胞のなかのDNA(ディーエヌエー)を傷つけ、細胞を殺したり、別な細胞に変えてしまうこともあります。放射線は、それがあつた人だけに影響があり、周囲の人に伝染することや、影響を及ぼすことはありません。人が多くの放射線をあびると、体のなかの放射線にやられやすい細胞

(血液中の細胞、皮膚の細胞、腸の細胞など)が死に、一定量以上の放射線で数か月以内に体の異常をきたすことがあります。通常は、数か月して元に戻ることが多いのですが、量が多いと元にもどれない細胞もあり、その影響がその後続くこともあります。もっとも怖いのは、細胞が別な細胞(がん細胞)に変わってしまうことです。がん細胞になる頻度は、放射線の量により直線的に増えますが、日常あびている放射線量では、がん細胞ができることはありません。しかし、多くの放射線を一度にあびたり、長い間あびることは、けつしいことではあります。

人体があびる放射線量は決まっているか？

人体があびる放射線量は、年齢、職業により決められており、放射線をあびる可能性が高い人は、放射線量を測り、問題ないことを確認しながら生活しています。今回、原子力発電所の事故で、通常みられない放射線を出す物質(放射性物質)が多量に空気中に出て、大地、川、海、植物など多くのものに入りこみ、食べ物にも入る可能性があります。国は食品中にある放射線量を測り、みなさんの口には入らないように細心の注意をはらっています。放射性物質は、数十年しないとなくならないため、東日本では、多くの人が力をあわせこの患者を取り除こうとしています。

無意味な放射線は人体に良いものではありませんが、放射線を正しく理解し、使うことは人間の生活に必要なことであることも忘れてはいけません。
(桶川北本伊奈地区医師会)

食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる

- 緑黄色野菜をたっぷりと
●塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
●胃や食道をいたわって
●焦げた部分はさける
●突然変異を引きおこします
●かびの生えたものに注意
●食べる前にチェックして
●日光に当たりすぎない
●太陽はいたずら者です
●適度にスポーツをする
●いい汗、流しましょう
●体を清潔に
●さわやかな気分です

骨密度測定を実施します(事前予約)

対象▼市内在住で20歳以上の男女
定員▼180人(先着順)
とき▼6月29日(金)午前9時30分～正午、午後1時～4時
ところ▼保健センター
費用▼200円
内容▼超音波による骨密度測定
申込み・問合せ▼6月7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。

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。