

健康ステーション

健康増進課
(保健センター内)
☎786-1855
FAX786-0096



対象▼メタボ・糖尿病を予防したい人(市内在住、在勤)。4回シリーズです。続けて参加できる人。

日時、内容	月日	時間	内容	講師
健康チェック 「メタボ・糖尿病とは?」	1月17日(木)	午後1時30分~3時30分		保健師 栄養士
「メタボ・糖尿病を防ぐ食事のポイント」	1月24日(木)	午後1時30分~3時30分		保健師 栄養士
調理実習 「簡単・美味しい・ヘルシー料理にチャレンジ!」 持ち物:エプロン、三角巾、ふきん 材料費(300円)	2月21日(木)	午前9時30分~午後1時00分		栄養士
健康チェック 「元気でいきいきの秘訣(まとめ)」 「運動を続けるコツ」 持ち物:運動のできる服装、運動靴 タオル、飲み物	3月1日(金)	午後1時30分~3時30分		保健師 栄養士

メタボ&糖尿病予防セミナー
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群、以下メタボ)と糖尿病を予防し、体脂肪もスッキリ!食事・運動のポイントを楽しく体験学習!生活習慣改善のお役立ち情報が盛りだくさんです。

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	12月14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	12月10日(月) 1月21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
	12月4日(火) 1月8日(火)	母子健康センター		
1歳6か月児健診(個別通知あり)	12月26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)	12月21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	12月3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》	12月13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 持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具	25人
	12月17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
パパママ体験クラス《要予約》	12月8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 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	12月6日(木) 1月10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。 持ち物 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》	1月10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。 持ち物 母子健康手帳	25人



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	12月11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!



☆ 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 9月末	平成23年 9月末	対前年 同月比
件数	273件	284件	-11件
死者数	0人	3人	-3人
負傷者数	331人	338人	-7人

ゆうやけが きえないうちに ライトオン

とき▼12月12日(水)午前8時30分に
駅西口公園噴水前集合 正午頃解散
※小雨決行
コース▼駅西口公園〜坂田弁天公園
〜わんぱく村〜坂田・氷川神社
〜稲荷神社〜駅西口公園
持ち物▼飲み物・雨具・ウォーキングに適した服装・履きなれた靴
参加費▼100円(保険代)
定員▼30人
申込み▼12月3日(月)午前9時から
窓口または電話で受け付けます。

Let's トライウォーキング
(東側8kmコース)
定員▼25人【先着順】
費用▼材料費300円
申込み▼12月6日(木)午前9時から
窓口または電話で受け付けます。

健康づくり 幸せづくり

変形性膝関節症について

「はじめに」

変形性膝関節症は中高年の膝の痛み
の原因として最も多い病気です。長年
の仕事や日常生活による物理的負担や
加齢による関節軟骨の劣化に伴い軟骨
のすり減りが起こるのが主な原因です。
年齢とともに増え女性に多く、症状のあ
る人が820万人、症状の出ている
人も含めると2,400万人にX線検
査での所見があると推定されています。

「症状」

同じ膝の痛みでも、歩き出しに痛み
とか階段の昇り降りに痛みという特徴
があります。動きも制限され正座やし
やがみ込みが困難になります。進行す
ると外見もO脚となり、炎症を起こす
と関節の中に水がたまって腫れて熱を
もつこともあります。

「診断」

問診や診察で変形性膝関節症が疑わ
しい時はX線検査をします。少し進行
すると軟骨のすり減りの結果として、
関節のすき間が狭くなっている所見が

「治療」

まず肥満体質の方は減量を心がけま
しょう。多くは温めた方が楽になりま
すが急な痛みや熱をもっているときは
冷やします。太ももの筋力が落ちると
膝のぐらつきを起し軟骨のすり減り
を助長します。ウォーキングや浅く曲
げるだけのスクワット、太極拳の様な
運動はお勧めですが痛みや腫れがある
時には医師に相談した方がいいです。
必要なら炎症を抑えて痛みを取る
貼り薬や飲み薬を処方してもらったり、
関節内注射で治療します。

立ち座りや歩行などの日常生活が困
難になってしまった場合は手術が必要
となることもあります。進行の度合い
により、内視鏡手術、O脚を矯正し膝
の負担を軽くする手術、痛んだ軟骨と
骨を切り取り人工関節を入れる手術が
あります。手術には病状や患者さんの
状態により向き不向きがあります。か
かりつけ医から専門医を紹介してもら
いよく説明してもらおうのがいいです。
う。(桶川北本伊奈地区医師会)

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。