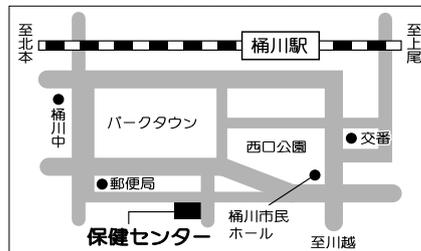


健康ステーション



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 | 7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 持ち物 母子健康手帳・健診票 |
| 7か月児・10か月児相談 | 7月9日(月) 8月6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 |
| | 7月3日(火) 8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) | 7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 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) | 7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 持ち物 母子健康手帳・問診票 |
| フッ素塗布 | 7月2日(月) | 保健センター | 1回目 13:30~14:00 | 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 |
| | 7月30日(月) | | 2回目以降 14:00~14:30 | |

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》 | 8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 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 |
| | 8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 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》 | 7月14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 | 7月5日(木) 8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 |
|----------------------|----------|--------|------------|--|
| ちよっと気軽に お立ち寄り健康相談 | 7月10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! |

熱中症にご注意ください

県では、「今年の夏の平均気温は平年並みか高くなる」との予報をうけ、熱中症対策方針が示されました。適度にエアコンなどを使用して、次の5つのポイントに心がけて、熱中症を予防しましょう。

【熱中症予防の5つのポイント】

- ①高齢者は上手にエアコンを**
高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。室内の温度を測り、適切にエアコンを使いましょう。
- ②暑くなる日は要注意!**
熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。猛暑の時は、涼しいところに避難しましょう。
- ③水分・塩分こまめに補給**
のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗をかいたら、水分とともにイオン飲料等の塩分を含む飲料を飲みましょう。高齢者の方は、こまめに水分補給しましょう。寝る前も忘れずに!
- ④「おかしい!？」と思ったら病院へ**
熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったら涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。
- ⑤周りの人にも気配りを**
自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

※お近くの医療機関がわからない時は埼玉県救急医療情報センター(年中無休、24時間対応) ☎824-4199 詳しくは ☎健康増進課

Let's トライウォーキング
(西側9kmコース)
とき ▼ 7月19日(木)午前8時に城山公園管理事務所前集合 正午頃解散 (小雨決行)
コース ▼ 城山公園 → 知足院 → 愛宕氷川神社 → 諏訪神社 → はにわの里 (八幡神社往復) → 原山古墳 → 城山公園
持ち物 ▼ 飲み物・雨具・ウォーキング

子どものための食育料理教室
「食育」について楽しく学んでもませんか? みんなで軽食づくりにも
費用 ▼ 100円(保険代)
定員 ▼ 30人
申込み ▼ 7月4日(水)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。
内容 ▼ 「食育」についての講話、簡単クッキング(献立…ラップサンド、かぼちゃのスープ、キラキラゼリー)
とき ▼ 7月27日(金)午前9時30分～午後1時
ところ ▼ 保健センター栄養指導室
対象 ▼ 小・中学生(ただし小学3年生以下は親子でご参加ください)
定員 ▼ 25名(先着順)
費用 ▼ 一人300円(材料費一部負担)
持ち物 ▼ エプロン・三角巾(給食帽)・筆記用具・ふきん・タオル
申込み ▼ 7月6日(金)午前9時から電話または直接健康増進課窓口へ
共催 ▼ 桶川市食生活改善推進員協議会

お肉の生食に注意しましょう!

生や加熱不足の肉を原因とした食中毒は毎年発生しています。特に、暖かく湿気が多いこの時期は、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌(O157、O111)などの細菌を原因とした食中毒が発生しやすいです。適切な対応をして、食中毒を予防しましょう!

7月の献血

| | |
|-----|--|
| 種類 | 全血献血(200ml・400ml) |
| とき | 7月25日(水) |
| 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 |

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。

※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。

| 市内医療機関 | |
|--------------|-------------------------|
| 医療機関名 | 住所/電話番号 |
| 朝日内科歯科医院 | 朝日3-14-10 / ☎774-9385 |
| 伊藤医院 | 寿1-14-12 / ☎771-1059 |
| 岡田整形外科 | 北2-2-1 / ☎776-2222 |
| 桶川駅前こどもクリニック | 若宮1-1-7 3F / ☎789-3222 |
| 桶川K.Nクリニック | 若宮1-1-7 2F / ☎787-7715 |
| 桶川西口クリニック | 若宮1-4-52 2F / ☎789-5777 |
| 桶川日出谷診療所 | 下日出谷西3-3-4 / ☎786-7715 |
| 栗原クリニック | 鴨川2-8-4 / ☎786-2168 |
| 小島医院 | 東1-2-17 / ☎771-1212 |
| 小林産婦人科クリニック | 北1-15-23 / ☎773-4135 |
| 坂部医院 | 東1-3-26 / ☎771-1055 |
| 鈴木内科医院 | 川田谷5815-5 / ☎787-3000 |
| 豊田医院 | 坂田東3-26-13 / ☎728-2377 |
| 渡辺医院 | 若宮1-6-39 / ☎787-2181 |

ロタウイルス予防接種助成事業を開始します
7月1日よりロタウイルス予防接種の費用の一部助成を行います。予防接種期間 ▼ 生後6週から24週
助成金額 ▼ 1回当たり7,500円(2回まで助成)
助成の方法 ▼
①の場合は、医療機関において接種費用を助成します。(助成後の接種費用は本人(保護者)負担となります。)
②の場合は、接種を証明するもの(母子健康手帳、領収書、印鑑(認印))を持参し、健康増進課にて手続きをお願いします。

健康づくり 幸せづくり

パニック障害について

精神的な病気への理解が深まった最近、「パニック障害」という言葉を聞いたことがある方は多いかもしれません。パニック障害とは「ある日突然パニック発作を起こし、そしていつまた発作が起きるか不安になって日常生活に支障をきたす病気」です。これではピンと来ないですね。パニック発作とは、急に心臓がドキドキしたり、呼吸が苦しくなったり、嫌な汗をかいたり、しびれやふるえが起きたり、めまい、吐き気を感じることで、身体の病気がかと思えてまず内科などで検査を受けますが、身体の異常は見つかりません。パニック発作が出ている時には「このまま死んでしまうかも」と恐怖を感じます。しかし1時間以内で大抵発作自体はおさまります。パニック障害では、パニック発作が起きていないときにもいつ発作が起きるか不安になったり(予期不安)、一人で外出できなくなったり(広場恐怖)します。予期不安、広場恐怖という聞きなれない言葉が出てきましたね。

パニック発作は「死ぬかも」と感じるほどつらい症状です。なので発作に対する恐怖はとも強く、しかもパニック発作は前ぶれなく急に起きることが多いので、「またあの発作が起きるかも」と常に不安を持ち続けます。これを「予期不安」と言います。パニック発作がまた起こるのではないかと恐れるようになると、人ごみの中や自動車、電車、バス、エレベーターの中など、すぐには助けが求められない場所や逃げ出すことのできない場所にいることをとても苦しく感じ、その場所に行くことを避けるようになります。これを「広場恐怖」と言います。パニック障害の治療は、まず薬でパニック発作を抑えます。抗うつ薬や抗不安薬が用いられます。それらの薬は予期不安や広場恐怖にも効果があります。また、病気についての正しい知識やリラクゼーション方法を学ぶ「心理教育」や物事のとらえ方や行動の仕方を変えることで不安に対処できるようにする「認知行動療法」も有効です。「気持ち弱いが」「性格の問題」と言われることも多く、患者さんは苦しい症状を必死に我慢してました。しかし最近では脳の神経の働きの異常が原因と考えられており、著名人で「パニック障害を抱えている」と公表する方も多くなりました。徐々に治療を受けやすい環境が来ています。自分に当てはまる症状がありましたら、心療内科や精神科の医師に相談しましょう。(桶川北本伊奈地区医師会)

◎食中毒予防の基本は手洗い

こまめに、爪の間まで石けんできっかりと洗いましょ。

◎肉を生で食べない

生食用として提供された肉でも、子ども、お年寄り、抵抗力の弱い方は、肉を生で食べないようにしましょう。

◎肉は中心部まで十分に加熱

焼肉やバーベキューなど、自分で肉を焼いて食べる場合も、十分加熱して生焼けのまま食べないようにしましょう。

◎生肉についていた菌が、他の食品につかないようにする

調理用具は用途別に使い分け、消毒洗浄をしっかりと行いましょう。

問合せ ☎鴻巣保健所
048-541-0249