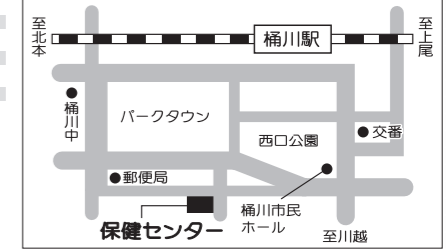


健康ステーション

健康増進課
(保健センター内)
☎786-1855
FAX 786-0096



個別子宮がん検診
対象▼市内在住の20歳以上(平成26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人、勤務先などで受診機会のある人、昨年度に子宮がん検診を受けた人は、除きます。
期間▼7月1日(月)～12月27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人で、受診を希望する人に行います。
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27日(金)午後5時まで
実施医療機関▼下記一覧参照

※母子健康センターは耐震工事のため、こどもの健康診査は全て保健センターで実施します。

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	6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	〈高崎線東側〉 6月4日(火) 7月2日(火) 〈高崎線西側〉 6月10日(月) 7月8日(月)		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。高崎線の西側と東側で日程が異なりますので、ご注意ください。 その他、電話にてご相談ください。 持ち物 母子健康手帳
1歳6か月児健診(個別通知あり)	6月26日(水)		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21日(金)		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1日(月) 7月29日(月)		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(北足立歯科医師会) ☎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13日(木) 10:30~13:00 6月17日(月) 13:30~16:00	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、三角きん、ふきん、筆記用具	25人
パパママ体験クラス《要予約》	6月8日(土) 10:00~12:00		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
赤ちゃんサロン	6月6日(木) 7月4日(木)		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
へびもくもくクラス(ママ準備クラス)《要予約》	7月11日(木) 13:30~16:00		開催時間 10:00~12:00	2~6か月児の保護者 ママ達の仲間づくり、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
			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だくため、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・調乳用のお湯等は、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
お立ち寄り健康相談	6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!

個別子宮がん検診実施医療機関一覧

医療機関名	住所	電話番号
小林産婦人科クリニック	桶川市北1-15-23	773-4135
吉田医院	北本市中央1-70	048-591-2200
伊奈病院	伊奈町小室9419	721-3692
愛仁クリニック	上尾市上町1-8-11	771-0332
上尾中央総合病院	上尾市柏座1-10-10	773-1111(問合せ) 773-1197(予約)
木下産婦人科クリニック	上尾市井戸木2-27-1	787-5533
ナラヤマレディースクリニック	上尾市本町1-1-7	771-0002
ひらしま産婦人科	上尾市原市1464	722-1103

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き、初期段階では自覚症状はほとんどないため、定期的な検診が必要です。定期的な検診により前がん

病変の段階で発見することができ、早期に発見すれば早期に治療ができ、がんで子宮を摘出する必要もなくなります。
☆子宮頸がん検診は20歳から受けられます。
子宮頸がんは、中・高齢層に発見率が高い他のがんとは異なり、若い年代からの発見率も増加しています。この20年間で20~24歳の子宮頸がんの発生率は約2倍に、25~29歳では3~4倍に増加しています。
子宮頸がんは女性なら誰にでも起こりうる病気です。受診したことがない方は、是非この機会に受診してください。

「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。これにもない特定年齢に達した人を対象に「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。
対象者▼平成24年4月2日から平成25年4月1日までの間に、次の年齢になった人

多重債務相談
借金の解決は必ずできます!
ひとりで悩まず、まずは相談しましょう
相談窓口▶秘書広報課
直通電話▶048-786-3450

※男性は大腸がんのみです。
※対象となる人には、6月上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。送付がない場合は、問い合わせてください。

検診の種類	対象者
子宮頸がん	20歳: H 4.4.2~H 5.4.1
	25歳: S 62.4.2~S 63.4.1
	30歳: S 57.4.2~S 58.4.1
	35歳: S 52.4.2~S 53.4.1
子宮頸がん・乳がん・大腸がん	40歳: S 47.4.2~S 48.4.1
	45歳: S 42.4.2~S 43.4.1
乳がん・大腸がん	50歳: S 37.4.2~S 38.4.1
	55歳: S 32.4.2~S 33.4.1
	60歳: S 27.4.2~S 28.4.1
	65歳: S 22.4.2~S 23.4.1

情報ステーション 健康ステーション いっしょにDOKUか 響の森情報 まちの話題 市民伝言板

健康家族の安心安全な食卓

「食中毒菌とサ・ヨ・ナ・ラする方法」
桶川市食生活改善推進員協議会

○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19日(水)午後1時30分～3時

ところ▼保健センター13階講習室
費用▼無料

講師▼鴻巣保健所 生活衛生・薬事担当

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

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

関にて受診するか、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

Let's トライ クリーンウォーキング
ゴミを拾いながらウォーキング!!
(約7kmコース)

とき▼6月27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～馬頭観音～水川大明神～泉福寺～樋詰水川神社～熊野神社～東光寺～親水公園～城山公園

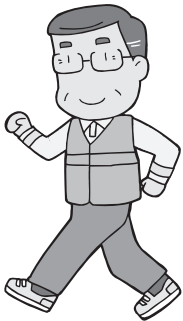
持ち物▼飲み物・雨具・軍手・ウォーキングに適した服装・履き忘れた靴

費用▼100円(保険代) ※当日集金します。

定員▼30人

申込み▼6月6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。

主催▼桶川市健康づくり市民会議
ウォーキング部会



健康づくり 幸せづくり

柔道とケガについて

平成24年度4月から全国の中学校保健体育学習の中に武道とダンスが必修となりました。

武道は、日本の伝統・文化の中での礼儀作法の基本を学童期に学び修得する事は、日本人として貴重な体験になる事でしょう。

中学校武道は原則として柔道・剣道・相撲等から選択する事になっていきます。施設や設備、用具や過去の実績、関心度から、埼玉県では約60%以上が柔道を選択しているようです。

柔道は、受け身がきちんと出来なければ相手と組んで攻防の展開も出来ません。

最近では、小学校の児童・生徒の中で身体が固く、身体の動きがスムーズでなく、運動の調整力や平衡バランスの低下している小児が増加しているようです。

このような中で、柔道の経験のない生徒が中学校に入学し、体育授業の中で柔道授業の教育を受ける事は、指導する体育教師(先生)も大変であろうと考えます。

指導者不足から柔道の高段者の外部指導者も参入している学校も

多い様です。

昨今は指導者の指導のあり方も問われる時代となりました。

指導者教育も重要な課題となります。

過去の報告では、中学校での柔道活動で、部活中に発生した頭部外傷(頭のケガ)や頸椎、頸髓損傷(首のケガ)を中心に重度に陥りやすい急性外傷のみならず、体や四肢(手・足)の外傷(ケガ)も多く発生しています。

幸いにも中学校体育活動中での重症なケガは少ないようですが、武道中の外傷や疾病の安全対策や応急処置も学べる講習会も必要となるでしょう。

基本的な礼儀作法や柔道の受け身を十分に習得する事は、今後成長して社会活動の中で、対人関係や、自分自身のケガの予防に役立つことと考えます。

武道は、今後中学校の授業のみならず、幼稚園、小学校から基本を学ぶことが、心身共に健やかに成長する上で「脳と心と体」の発育・発達に有用であろうと考えます。

【桶川北本伊奈地区医師会】

