



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

# 健康ステーション

Health Station

※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	7月12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	<高崎線東側> 7月2日(火) 8月6日(火)		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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳
	<高崎線西側> 7月8日(月) 8月19日(月)			
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	7月24日(水)		13:15~14:10	内科・歯科診察・歯科指導、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
3歳3か月児健診 (個別通知あり)	7月19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 <b>持ち物</b> 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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳 <b>問合せ</b> ☎ 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》	8月8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 <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
	8月19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 <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》	7月13日(土) 10:00~12:00		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	7月4日(木) 8月1日(木)		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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳	なし
ベビーもぐもぐクラス (ママ準備クラス) 《要予約》	7月11日(木) 13:30~16:00		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、筆記用具	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小さなお子さん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	7月9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!

健康ステーション

いっしょにDOですか

響の森情報

まちの話題

市民伝言板

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くなります。適切な対応をして、食中毒を予防しましょう!

◎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しっかりと洗いましょう。  
◎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、抵抗力の弱い人は、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

熱中症にご注意ください

県では、今年も「暑い夏になる」との長期予報をうけ、熱中症対策方針が示されました。また、東日本大震災(原発停止)の影響で電力使用量の抑制が求められていますが、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  
高齢者や持病のある人は、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など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。  
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  
☎824-4199 (年中無休、24時間対応)

健康づくり  
幸せづくり

化粧品と肌のトラブル

化粧品による肌トラブルのほとんどが皮膚のかぶれ症状で、正式には接触皮膚炎といえます。接触皮膚炎には外来刺激物に対する直接反応である一次刺激性と、免疫反応が成立し刺激物が再度接触した場合皮膚炎を起こすアレルギー性に大別されます。一次刺激性は刺激が皮膚の許容範囲を超えれば1回の接触でも、また誰にでも発症し得る可能性があります。アレルギー性は何度か使用しているうちに徐々にその化粧品に対するアレルギーを獲得、感作が成立する

ら使用を中止し早めに適切な治療を行うことが大切です。いっきにまっ赤に腫れあがり発熱や全身の撒布疹をきたす重症化も大変ですが、自覚症が殆んどなく少しずつかぶれが続くことにより難治な色素沈着を残すケースなどはより深刻です。

さて原因物質を挙げるとパラベン、チメロサルを代表とする防腐剤、種々の香料、ヘアダイ成分のパラフェニレンジアミン、洗顔フォームに含まれる界面活性剤など多岐にわたります。にきび予防など美肌効果がうたわれているアゼライン酸もファンデーションへの含有が認められましたが刺激が強いので注意を要します。検査法としてはパッチテストが有用です。首筋や手首の内側に貼付ないしは単純塗布し48時間、72時間後に赤みやかゆみ等の反応をみて判定します。皮膚の敏感な人は新しい化粧品を使う前にテストしておくほうが無難ですが、製品により危険な場合もあるので医師に相談し指示をうけてから行うようにしましょう。

【桶川北本伊奈地区医師会】

ましよう。  
◎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

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みませんか? みんなで軽食づくりに挑戦してみましょう。

内容▼「食育」についての講話、簡単クッキング(献立・シーフードピラフ、夏野菜のスープ、フルーツたっぷりゼリー)  
とき▼7月26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人【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11日(木)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

Lat's トライ ウォーキング (東側8kmコース)

とき▼7月18日(木)午前8時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～花ふるさと館～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  
費用▼100円(保険代)  
定員▼30人  
主催▼桶川市健康づくり市民会議  
ウォーキング部会  
申込み▼7月4日(木)午前9時から  
電話または健康増進課窓口へ。

第21回 8020よい歯のコンクール

対象▶市内在住の80歳以上で自分の歯が20本以上ある健康な人(当コンクールでの表彰経験者を除く)  
申込み▶北足立口腔保健センター(鴻巣市赤見台1-15-23) ☎048-596-0275  
申込締切日▶8月22日(木)  
審査日▶9月1日(日)  
主催▶(一社)埼玉県北足立歯科医師会

骨密度測定を実施します (事前予約制)

対象▼市内在住で20歳以上の男女  
定員▼180人(先着順)  
とき▼7月30日(火)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▼7月17日(水)午前9時から電話または直接健康増進課窓口へ。  
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。

7月の献血

種類	全血献血(200ml・400ml)
とき	7月26日(金)
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。

悩み事解決のお手伝いをします お気軽にご相談下さい 浦和駅西口徒歩2分

◆相談料30分5250円(事前にご予約下さい)  
**高橋徹総合法律事務所**  
弁護士 高橋徹  
☎048-815-6077  
電話受付:平日午前10時～午後6時  
時間外相談は予約時にご確認ください  
さいたま市浦和区高砂2-1-2駒崎ビル402

遺産相続 遺言書作成、遺産分割協議、遺留分等  
離婚問題 慰謝料、財産分与、養育費、年金分割等  
労働問題 解雇、残業代、セクハラ、パワハラ等  
不動産 売買・賃貸の諸問題、マンション管理等  
債権回収 売買代金・請負代金・貸付金の請求等  
企業法務 契約書作成、取引トラブル、顧問契約等