



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	10月11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〉 10月1日(火) 11月5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。高崎線の東側と西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
	〈高崎線西側〉 10月7日(月) 11月11日(月)			
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	10月23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 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)	10月18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	10月28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》	10月10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、三角きん、ふきん、筆記用具	25人
	10月21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》	10月12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 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	10月3日(木) 11月7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。 持ち物 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》	11月14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。 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
ちょっと気軽に お立ち寄り健康相談	10月8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!

高齢者インフルエンザ予防接種

インフルエンザは、予防接種を受けることで重症化を防ぐことができます。高齢者は、特に重症化しやすいので、この機会に予防接種を受けましょう。

なお、インフルエンザ予防接種を希望する際は、効果や副反応などを理解した上で受けてください。

対象者▼①65歳以上の市民

②60歳から64歳までの人で、心臓、腎臓、呼吸器の病気またはHIVウイルスによる免疫機能の障害により日常生活が極度に制限されている身体障害者手帳1級相当の市民※「受診券」が必要です。受診前に、身体障害者手帳などを持参し、健康増進課へ。

接種期間▼10月21日(月)～12月25日(水)

自己負担額▼1,500円（接種期間中1回のみ）ただし、生活保護受給者、中国残留邦人等の支援助付を受けている場合は無料（受給証を医療機関窓口で提示してください）。
接種方法▼実施医療機関に電話予約をしてから、65歳以上の人は「健康保険証」など（年齢と桶川市民であることが確認できるもの）、60歳から64歳の人は「受診券」を持参し、

受けてください。

接種後の接種済証は「健康手帳」に貼付してください。健康手帳がない場合は、健康増進課、保険年金課、東部連絡所、駅西口連絡所でお渡しします。

実施医療機関▼市内の実施医療機関は、ホームページに掲載しています。市外の実施医療機関については、お問い合わせください。

生涯骨太！クッキング

骨粗鬆症予防に、乳製品を使ったカルシウムたっぷり料理を作ってみませんか？

とき▼10月24日(木)午前9時30分～午後1時

ところ▼保健センター2階栄養指導室

対象▼市内在住、在勤の人

定員▼25人【先着順】

費用▼500円（保険代、材料費一部負担）

持ち物▼エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル、筆記用具

申込み▼10月4日(金)午前9時から電話または直接窓口へ。

主催▼桶川市食生活改善推進員協議会（ヘルスメイト）

「ようこそ！オケちゃんキッチンへ」

野菜たっぷり・塩分控えめ！ヘルシーでおいしい「健康長寿メニュー」を一緒に作ってみませんか？県健康長寿サポーター養成講座も実施します。



健康長寿メニュー（例）

とき▼10月30日(水)午前9時30分～午後1時

ところ▼保健センター2階栄養指導室

対象▼市内在住、在勤の人

定員▼25人【先着順】

費用▼300円（保険代、材料費一部負担）

持ち物▼エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル、筆記用具

申込み▼10月4日(金)午前9時から電話または直接窓口へ。



米粉料理教室

手軽にできる米粉料理を、ヘルスメイトと一緒に作ってみませんか？

とき▼11月6日(水)午前9時30分～午後1時

ところ▼保健センター2階栄養指導室

対象▼市内在住、在勤の人

定員▼25人【先着順】

費用▼500円（保険代、材料費一部負担）

持ち物▼エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル、筆記用具

申込み▼10月18日(金)午前9時から電話または直接窓口へ。

主催▼桶川市食生活改善推進員協議会（ヘルスメイト）

11月の献血

種類	全血献血（200ml・400ml）
とき	11月3日（日・祝）
ところ	桶川小学校 校庭 （市民まつり会場）
時間	午前9時30分～11時45分 午後1時～3時
対象	16歳～69歳の健康な人 ※400mlは男性17歳以上 女性18歳以上

※65歳以上の人は、60歳～64歳に献血したことのある人に限ります。

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。