



**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	11月8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	<高崎線西側> 11月11日(月) 12月9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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳
	<高崎線東側> 11月5日(火) 12月3日(火)			
1歳6か月児健診(個別通知あり)	11月27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)	11月15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	12月2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》	12月12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
	12月16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》	11月9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	11月7日(木) 12月5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》	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。 <b>持ち物</b> 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	11月12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

## ノロウイルスによる食中毒に注意!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、冬場を中心に多く発生する傾向があります。ノロウイルスは感染力が強く、保育園や学校、病院などで発生すると急速に感染が拡大する危険性があります。

正しく予防して、ノロウイルスによる感染を防ぎましょう!

### ●手洗いは正しくしっかりと

- ・帰宅後、トイレの後、食事前は必ず手を洗いましょう。
- ・石けんでよく洗浄し、すすぎは流水で十分に行いましょう。

### ●食品の加熱は中心まで十分に

- ・生食は控えましょう。
- ・調理は中心温度85℃以上で1分以上加熱しましょう。

### ●清掃・消毒でいつも清潔に

- ・トイレは清潔に保ちましょう。
- ・調理や配膳は、十分に手を洗ってから行いましょう。

### ●おう吐物や下痢便の処理に注意

- ・マスク・手袋を着用し、雑巾・タオルなどでしっかりふきとった後、次亜塩素酸系消毒剤を用いて、適切に消毒しましょう。
- ・処理後は必ず手洗いうがいをしましょう。

問合せ ☎ 鴻巣保健所生活衛生・薬事担当  
☎048-541-0249

進課へ。

15日(金)までに電話または直接健康増進課へ。

申込み▼11月6日(水)午前9時から

定員▼25人【先着順】  
持ち物▼昼食、飲み物、レジャーシート、雨具、ウォーキングに適した服装、履きなれた靴  
参加費▼3,500円(借り上げバス代、拝観料、保険料) ※当日集金

近を散策

とき▼11月21日(木)午前7時に駅西口りそな銀行前集合 午後5時頃解散(小雨決行)  
コース▼野火止用水・平林寺の付近を散策

バスで行く「Let's トライウォーキング」  
野火止用水から平林寺へ!

電話または直接健康増進課へ。

申込み▼11月7日(木)午前9時から

議会(ヘルスメイト)

主催▼桶川市食生活改善推進員協議会(ヘルスメイト)  
持ち物▼エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル、筆記用具  
費用▼500円(保険代、材料費一部負担)

ところ▼保健センター2階

対象▼市内在住、在勤の人  
定員▼25人【先着順】  
とき▼11月25日(月)午前9時30分～午後1時

減塩&野菜フンプレート料理教室  
ヘルスメイトがTUNAGU(繋ぐ)パートナーシップ事業

## 食物アレルギーを存知ですか?

### 食物アレルギーとは

アレルギー症状を起こすものには、ダニ・カビ・花粉・食物などいろいろなものがあります。その中で、食物が体内に入り、アレルギー症状を引き起こす場合を「食物アレルギー」と呼びます。

### アレルギー症状と対応

アレルギー症状は、じんま疹や皮膚のかゆみ、

皮膚症状	じんま疹、かゆみ、皮膚の赤みなど
顔面症状	顔面・まぶた・唇の腫れ、目のかゆみ、目の充血、くしゃみ、鼻水など
呼吸器症状	咳、*声がかすれる、*息がしにくい、*のどや胸がしめつけられる、*犬が吠えるような咳など
消化器症状	腹痛、吐き気、下痢、*吐く、*激しい腹痛など
全身症状	*意識もうろう、*唇や爪が青白い、*ぐったり、*血圧低下、*意識がないなど

まぶたや唇の腫れなどが一般的に知られていますが、表のとおり様々な症状があります。症状が出たら、医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。特に「アナフィラキシー(\*の症状)」が出た場合は、その場で安静にして、救急車を呼びましょう。

### 原因となる食物は

乳幼児期の主なものは、卵・乳製品・小麦ですが、成長するにつれて、魚卵・そば・甲殻類(えび・かになど)、ピーナッツなどが原因となります。また花粉症の人が果物・野菜などの食物を食べると、唇や舌、のどの奥がかゆくなったり腫れたり、じんま疹などのアレルギー症状が起こることがあります。原因となる果物・野菜は、モモ・リンゴ・ナシ・サクランボ・イチゴ・メロン・スイカ・キウイ・バナナ・トマト・ジャガイモなどです。

原因食品は個人個人で異なるため、医療機関を受診し、自分の原因の食品を明らかにして対応することが大切です。