



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	1月10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〉 1月7日(火) 2月4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。 持ち物 母子健康手帳
	〈高崎線西側〉 1月20日(月) 2月10日(月)			
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	1月22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)	1月17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	1月6日(月) 1月27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》	2月13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
	2月17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》	1月11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	1月9日(木) 2月6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》	1月9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
ちょっと気軽に お立ち寄り健康相談	1月14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 ※気軽に立ち寄りください!

※保健センターの駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。

メタボ&糖尿病予防セミナー

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と糖尿病予防のための食事・運動のポイントを楽しく体験学習します。県健康長寿サポーター養成講習も実施します。

月 日	時 間	内 容	講 師
1月29日(水)	午後1時30分 ～3時30分	健康チェック 「メタボ・糖尿病とは？」 「メタボ・糖尿病を防ぐ食事のポイント」	保健師 管理栄養士
2月20日(木)	午前9時30分 ～午後1時	調理実習 「簡単・美味しい・ヘルシー料理にチャレンジ！」 【持ち物】エプロン、三角巾、布せん、材料費	管理栄養士
3月7日(金)	午後1時30分 ～3時30分	健康チェック 「健康長寿サポーター養成講習」 「楽々リフレッシュ体操」 【持ち物】運動のできる服装、運動靴、タオル、飲み物	保健師 管理栄養士

対象▼市内在住・在勤で、3回とも参加できる人

定員▼25人【先着順】

費用▼300円（食材料費）

申込み▼1月6日(月)午前9時から電話または直接、健康増進課へ。

骨密度測定を実施します

（事前予約制）

内容▼超音波による骨密度測定

とき▼1月30日(木)午前9時～正午、午後1時～4時

ところ▼保健センター

対象▼市内在住の20歳以上の人
※平成25年7月に測定した人を除く

定員▼180人【先着順】

費用▼200円

申込み▼1月16日(木)午前9時から電話または直接、健康増進課へ。予約は、測定時間内において30分単位で受け付けます。

こころの健康講座「男性にもある更年期障害」～体とこころの変化を見逃さないために～

とき▼1月26日(日)午後2時～4時
ところ▼さいたま文学館 文学ホール

講師▼前田佳子さん（東京女子医科大学附属青山病院泌尿器科部長）

定員▼200人【先着順】

問合せ▼精神保健福祉協会 ☎723-5331

健康づくり
幸せづくり

腰椎圧迫骨折について

「腰椎圧迫骨折（腰の骨がつぶれる骨折と言う意味です）」というとかいかめしい、重大な病気を想像されるかもしれませんが、実は日常よくおこるケガの一つです。骨粗しょう症の女性に多く起こり、しりもちや重いものを持つなどの日常のちょっとしたことで起こることもあります。症状の軽い場合は偶然撮影したレントゲンで発見されることも珍しくありません。

女性では60代で10%、70代では30～40%に圧迫骨折があるという報告もあります。男性でも70代では10%程度に骨折があるとされ、必ずしもまれではありません。軽微な場合も少なくないのですが、骨折の数が多かったり変形が強いと、腰や背中が痛くなるだけでなく、逆流性食道炎（胸焼け）の原因になったり、体のバランスが悪くなることから転倒しやすくなり、更なる骨折の原因となることもあります。また重症な場合は骨折が徐々に進行して神経に麻痺が起

こることから足の感覚がおかしくなり、足に力も入りにくくなって歩行に支障を来してしまうこともあります。このため骨折の連鎖には十分注意が必要です。新しく1つの骨がつぶれてしまった方は1年以内に別の骨折を起こす確率が10%、2つ以上なら25%とされています。骨折の診断はレントゲンやMRIで行われますが、一度の検査ではわかりにくい場合もあり継続的な検査が必要となることもあります。

治療は痛み止めなどの薬物療法とコルセットをつけて安静にする方法が中心です。痛みが強い場合や麻痺が現れた場合には手術が必要となることもあります。さらにこれら骨折を治す治療に加えて、骨折の原因の一つである骨粗しょう症の治療が必要であることは言うまでもありません。現在は新しい薬の登場で早く痛みを軽くしたり、続発する骨折を減らすことができるようになりました。

最近背中が丸くなってきたなど感じたり、ぎっくり腰かなと思ってもしばらく腰痛が続く場合は整形外科の受診をお勧めします。

【（一社）桶川北本伊奈地区医師会】