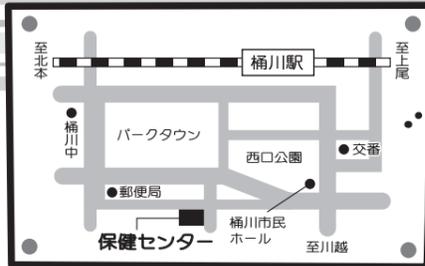


健康増進課
(保健センター内)
☎786-1855
FAX 786-0096



※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	2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〉 2月4日(火) 3月4日(火) 〈高崎線西側〉 2月10日(月) 3月10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)	2月26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)	2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	3月3日(月) 3月31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 2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》	2月8日(土) 3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	2月6日(木) 3月6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
ベビーもくもくクラス (ママ準備クラス) 《要予約》	3月13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



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
ちよっと気軽に お立ち寄り健康相談	2月18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。

Let's トライ ウォーキング
〜グリコ工場見学〜

とき▼2月20日(木)午前8時に駅西口公園噴水前集合 午後0時30分頃解散(小雨決行)

コース▼駅西口公園〜べに花ふるさと館〜グリコ工場(見学)〜べに花ふるさと館〜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

参加費▼100円(保険代) ※当日集金

定員▼50人(先着順)

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▼2月5日(水)午前9時〜14日(金)に電話または直接、健康増進課へ。

ゲートキーパー養成研修会(自殺予防対策事業)「悩みの聴き方」

身近な人が「あれ?いつもと違うな」と思ったときに、ひと声かけてみるきっかけとなる研修会を開催します。相談されたときに一人で抱え込まず専門機関につなげる方法をいっしょに学びましょう。

とき▼2月28日(金)午後1時30分〜3時30分

ところ▼保健センター

対象▼市内在住・在勤の人

2月の献血

種類	全血献血(200ml・400ml)
とき	2月15日(土)
ところ	駅西口
時間	午前10時~11時45分 午後1時~3時30分
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。
主催	社桶川青年会議所

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。

定員▼100人(当日先着順)

講師▼ビヨンドザボーダー株式会社
社代表取締役 安藤亘さん(社会福祉士・精神保健福祉士)

健康づくり 幸せづくり

誤嚥性肺炎について

誤嚥性肺炎とは、唾液や食事、胃液などと一緒細菌を誤って肺へ吸い込んでしまうことにより起こる肺の病気です。通常では、仮に誤って肺へ吸い込んでしまっても(誤嚥)、激しくせき込んだりして肺から異物を出そうとする反射が起こり、肺炎にはなりません。しかし高齢者や脳に病気がある方は、飲み込む機能(嚥下機能)や咳をする力が弱く、この反射が十分に起こらないことがあり、本人も周りの人も気付かない間に誤嚥を起こし肺炎となります。

原因菌は、鼻や口の中にいる細菌が大部分です。ただし菌が肺に入ったからといって、すべての人が肺炎になる訳ではなく、脱水や栄養状態が悪いなど、さまざまな要因が複合して起こります。

症状は発熱、せき、たん、呼吸困難などですが、初期には目立たないことが多く、また高齢者では発熱やせき、たんなどが見られないこともあり、なんとなく元気が

ない、普段と様子が違うなどが発見の契機となることもあります。

治療としては、細菌が原因であるため抗生物質が有効で、通常の誤嚥性肺炎は治療することが望めます。しかし、高齢者など誤嚥の危険性が高い方は肺炎を繰り返す場合が多く、また再発を繰り返すと抗生物質が効きづらい「耐性菌」が発生し、治療が困難になります。このため、優れた抗生物質が開発された現在でも、多くの高齢者が死亡する原因の一つになっているのです。

誤嚥そのものは完治することが難しいですが、口腔ケアによって細菌や食べかすを減らし、口腔内を清潔に保つことが安全かつ効果的な予防法です。

【(一社)北足立歯科医師会】

