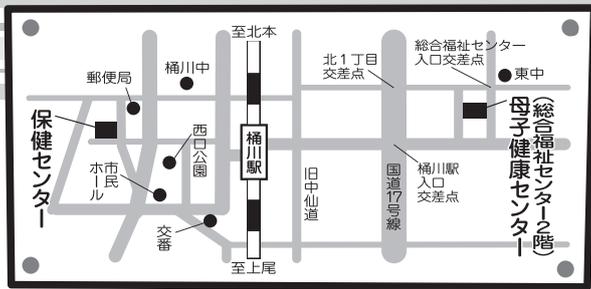


健康ステーション

Health Station

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



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	6月13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> 6月3日(火) 7月1日(火)	母子健康センター	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。高崎線を挟んで、東側は母子健康センター、西側は保健センターで行います。 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> 6月9日(月) 7月14日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	6月25日(水)	母子健康センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、歯科指導、身体計測、親子遊び、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)	6月20日(金)	保健センター	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	6月2日(月) 6月30日(月)	保健センター	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	対象者及び内容	定員
マタニティクラス 《要予約》	6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 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
	6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 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》	6月14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	6月5日(木) 7月3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
ハッピーもぐもぐクラス (ママ準備クラス) 《要予約》	7月10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	対象者及び内容
ちよっと気軽に お立ち寄り健康相談	6月10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 クリーン ウォーキング
～ゴミを拾いながらウォーキング!!(東側8kmコース)～
とき▶6月19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～べに花ふるさと館～駅西口公園
持ち物▶飲み物、雨具、軍手、レジ袋、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)※当日集金します。
定員▶30人【先着順】 申込み締切▶6月16日(月)

爽やかな風に乗ってLet's トライ ウォーキング
～菖蒲ラベンダー園へ(約12kmコース)～
とき▶7月3日(木)午前8時に駅西口公園噴水前集合 午後3時頃解散
※小雨決行
コース▶駅西口公園～坂田弁天公園～元荒川～菖蒲ラベンダー園
※帰路はバスを利用します。
持ち物▶昼食、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)※当日集金します。
※バス代は各自負担となります。
定員▶30人【先着順】 申込み締切▶6月30日(月)

申込み▶いずれも6月4日(木)午前9時から電話または直接、健康増進課へ。
なお、持病をお持ちの人は、主治医に相談のうえ、申込みください。
主催▶桶川市健康づくり市民会議ウォーキング部会

Let's トライ 男性クッキング
お手軽簡単料理を楽しみましょう。
初心者の方も大歓迎です!
とき▶①6月23日(月)、30日(月)②7月4日(金)、17日(木)いずれも午前9時30分～午後1時
ところ▶①保健センター②桶川東公民館 ※各会場2回コース

定員▶20人【先着順】
持ち物▶筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル
費用▶各回500円(保険代、材料費一部負担)
申込み▶電話または直接健康増進課へ。
主催▶桶川市健康づくり市民会議食部会

「がん検診推進事業」のお知らせ
～特定の年齢の人は無料で受診できます～

がん撲滅対策の一環として、「がん検診推進事業」を実施します。がんは死亡原因の第一位であり、がん検診を受け、早期に発見することが重要です。対象の人にはがん検診無料クーポン券を送付しますので、ぜひ、この機会に受診ください。

検診の種類	対象者
子宮頸がん	20歳：H5.4.2～H6.4.1
	22～30歳(S58.4.2～H4.4.1)で過去5年間に子宮がん検診を受けていない人
乳がん・大腸がん	40歳：S48.4.2～S49.4.1
	45歳：S43.4.2～S44.4.1
	50歳：S38.4.2～S39.4.1
	55歳：S33.4.2～S34.4.1
大腸がん	60歳：S28.4.2～S29.4.1

※男性は大腸がんのみです。
※対象となる人には、6月下旬までに無料クーポン券など受診案内の詳細を送付します。送付がない場合は、問い合わせてください。
個別子宮がん検診
対象▶市内在住の20歳以上(平成27年3月31日現在)の女性
ただし、今年度保健センターで子宮がん検診を受けた人、勤務先などで受診機会のある人、昨年度に子宮がん検診を受けた人は除きます。
期間▶7月1日(火)～12月27日(土)
費用▶頸部検診1,000円
頸部・体部検診 1,500円
※受診医療機関の窓口でお支払いください。
検査内容▶頸部検診→受診者全員に行います。
体部検診▶問診の結果、検査の必要があると思われる人で、受診を希望する人に行います。
申込み▶受診券が必要です。健康増進課に電話で申込みください。
受診券の発行は12月26日(金)午後5時まで
実施医療機関▶下記一覽参照

個別子宮がん検診実施医療機関一覽

医療機関名	住所	電話番号
小林産婦人科クリニック	桶川市北1-15-23	773-4135
吉田医院	北本市中央1-70	048-591-2200
伊奈病院	伊奈町小室9419	721-3692
愛仁クリニック	上尾市上町1-8-11	771-0332
上尾中央総合病院	上尾市柏座1-10-10	お問い合わせは773-1111(代) 予約受付は773-1197
木下産婦人科クリニック	上尾市井戸木2-27-1	787-5533
ナラヤマレディースクリニック	上尾市本町1-1-7	771-0002
ひらしま産婦人科	上尾市原市1464	722-1103

食中毒にご注意ください!

気温が高くなる梅雨から夏にかけて、食中毒が多発します。家庭でできる予防対策は次のとおりです。
●新鮮な食品を購入し、早めに冷蔵庫に入れる
●調理器具の十分な洗浄・消毒と、調理前後の手洗いの励行
●加熱の際は中心まで十分火を通し、調理後はすぐ食べる
食中毒を疑ったときは
お腹が痛くなったり、下痢や嘔吐などをした場合には、早めに医療機関で受診するか、近くの保健所に相談ください。

問合せ▶鴻巣保健所 ☎048-541-0249

食中毒予防教室(参加無料)

桶川市食生活改善推進員協議会
家庭での食中毒防止策を学び、安心で楽しい食生活を送りましょう。
とき▶6月18日(水)午後1時30分～3時
ところ▶保健センター3階講習室
対象▶市内在住、在勤の人
講師▶鴻巣保健所生活衛生・薬事担当
申込み▶電話または直接、健康増進課へ。



健康づくり 幸せづくり

熱中症の予防について

熱中症とは暑さによって起こる障害で、ぐったりする疲労、意識がなくなる失神や筋肉のけいれん、体温が上がっておこる意識障害があります。真夏に屋外で運動をしている人たちに起こるイメージがありますが、実際はそうではありません。梅雨の晴れ間や梅雨明け直後の暑い時期にも起こり、高齢者が室内で症状を起こすことも話題になります。

起こりやすい年代
年代は男女とも乳幼児期や中高年に多く、男性ではスポーツを盛んに行う高校生前後の世代も多いのが特徴です。

年代別注意点
高齢者は体に含まれる水分が減っているため、汗をかいたときの症状が若い方より早めに出るのでより水分を摂る必要があります。のどの渇きも感じにくいので周りの方の注意も必要です。
乳幼児は外出の際に大人より地面に近いと思った以上の暑さにさら

されている場合があります。汗を上手にかくことができないので顔色に注意したり、脱ぎ着しやすい服装にすることも大切です。
中高生ではまだ激しい運動に慣れていない1年生に多いため、練習の際には無理をしすぎないことや、周りの人の意識も大切です。また太っている人も体に熱がこもりやすいので運動時には注意が必要です。

予防方法

熱中症予防の水分補給としては単に水だけを飲むのでは効果がなく、塩分と糖分の両方をとることが効果的です。0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだ飲料が良いとされています。特に1時間以上運動をする時は4～8%の糖質を含んだものをとることがオススメです。冷えたスポーツ飲料の利用が手軽ですが、自分で調製するには1リットルの水、ティースプーン半分の食塩(2g)と砂糖を好みに応じて溶かしてつくることもできます。

楽しい夏を過ごすために

熱中症は時には命に関わる重大な病気です。予防がもちろん大切ですが、早めの発見も忘れてはいけません。これからの季節、熱中症に意識しながら楽しい夏を過ごしましょう。
【一社】桶川北本伊奈地区医師会