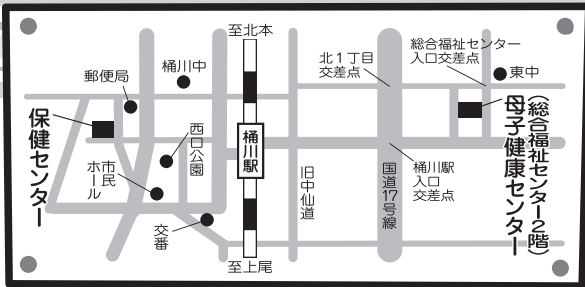


健康増進課
（保健センター内）
☎786-1855
FAX 786-0096



食中毒が心配な季節です

生や加熱不足の肉を原因とした食中毒は毎年発生しています。特に、気温が高く湿気が多いこの時期は、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌（O157、O111）などの細菌を原因とした食中毒が発生しやすくなります。

食中毒予防の3原則を守って、食中毒を予防しましょう！

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を、

● **つけない**
食材や手はもちろん、肉や魚を扱ったまな板や包丁もこまめに洗います。

● **増やさない**
調理したらすぐに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう。

● **やっつける**
肉は中心部まで十分に加熱しましょう。

問合せ ☎ 鴻巣保健所生活衛生・薬事担当 ☎ 048-541-0249

子どもの健康診査

「食育」について楽しく学んでもみませんか。みんなで軽食づくりにも挑戦してみしましょう。

内容 ▼ 「食育」についての講話、簡単クッキング（献立：夏野菜のパンキッシュ、コンソメスープ、フルーツごろごろゼリー）

とき ▼ 7月25日（金）午前9時30分～午後1時

ところ ▼ 保健センター

対象 ▼ 小・中学生（ただし小学3年生以下は親子でご参加ください）

定員 ▼ 25人【先着順】

費用 ▼ 一人300円（材料費一部負担）

持ち物 ▼ エプロン、三角巾（給食帽）、ふきん、タオル、筆記用具

申込み ▼ 7月7日（月）午前9時から電話または直接、健康増進課へ。

共催 ▼ 桶川市食生活改善推進員協議会

オケちゃんキッチン 3p

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。

とき ▼ 7月18日（金）午前10時～午後2時

ところ ▼ 桶川公民館

内容 ▼ 健康長寿に関する講話と調理実習

対象 ▼ 市内在住の人

定員 ▼ 25人【先着順】

費用 ▼ 300円（保険代、材料費一部負担）

骨密度測定を実施します（事前予約制） 10p

とき ▼ 7月31日（木）午前9時30分～正午、午後1時～4時

ところ ▼ 保健センター

対象 ▼ 市内在住で20歳以上の人（ただし、平成25年度に骨密度測定を受けた人は除きます。）

定員 ▼ 180人【先着順】

費用 ▼ 200円

内容 ▼ 超音波による骨密度測定

申込み ▼ 7月17日（木）午前9時から、直接、健康増進課へ。

なお、予約は、測定時間内において30分単位で受け付けます。

個別子宮がん検診 ～実施医療機関変更のお知らせ～

広報6月号22ページ「個別子宮がん検診実施医療機関一覧」に掲載の「愛仁クリニック」は、医療機関の都合により、個別子宮がん検診を実施しないことになりましたので、ご了承ください。

7月の献血 3p

種類	全血献血（200ml・400ml）
とき	7月28日（月）
ところ	桶川駅西口
時間	午前10時～11時45分 午後1時～4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。
主催	桶川ライオンズクラブ

※献血協力者にオケちゃんエコバックを差し上げます。

第22回 8020よい歯のコンクール

対象 ▶ 市内に在住し、平成26年4月1日現在80歳以上で自分の歯が20本以上ある健康な人（当コンクールでの表彰経験者を除く）

申込み ▶ 北足立口腔保健センター（鴻巣市赤見台1-15-23 ☎048-596-0275）

申込締切日 ▶ 8月22日（金） 審査日 ▶ 8月31日（日）

主催 ▶ （一社）埼玉県北足立歯科医師会

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	7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〉 7月1日（火） 8月5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〉 7月14日（月） 8月11日（月）	保健センター		
1歳6か月児健診（個別通知あり）	7月23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）	7月18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	7月28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》	8月7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
	8月18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》	7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	7月3日（木） 8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》	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
お立ち寄り健康相談 3p	7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！

※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。

健康づくり
幸せづくり

ひざのスポーツ外傷について

ひざの構造

ひざには大腿骨というふとももの骨と脛骨というすねの骨があります。横から見ると大腿骨は丸い形をしており、脛骨は平らな形をしています。骨の表面には軟骨がついており、大腿骨の丸い骨が、脛骨の平らな所を転がることでひざが曲がったりのびたりしています。この大腿骨が脛骨の上できちんところがるようにささえられていて4つの靭帯があります。前後の動きをささえているのが前十字靭帯と後十字靭帯、横の動きをささえているのが内側側副靭帯と外側側副靭帯です。また丸い大腿骨が平らな脛骨とより広い面積で接するように、内側と外側にそれぞれ半月板という軟骨が大腿骨と脛骨の間に挟まっています。

ひざの外傷

スポーツの際にひざに無理な力がくわった場合、ひざを作っている骨、軟骨、靭帯、半月板がいたむこ

とがあります。

①骨折・骨が折れたり、靭帯がついていてところの骨がはがれたりすることを言います。

②軟骨損傷・大腿骨や脛骨の表面にある軟骨に傷がついたりはがれたりすることを言います。

③靭帯損傷・ひざをささえている靭帯が切れたりのびたりすることを言います。

④半月板損傷・大腿骨と脛骨の間にある半月板がきれたりつぶれたりすることを言います。

いずれの損傷もけがをしたときは痛みが主な症状ですが、靭帯損傷や半月板損傷ではけがをした後ずいぶんたってからひざのぐらつきやひっかかり感などの症状が出てきます。このぐらつきやひっかかりによって新たな損傷がおこります。そのため受傷時に正確な診断と適切な治療が必要です。ひざを痛めた場合は必ず整形外科にかかりましょう。

【（一社）桶川北本伊奈地区医師会】



熱中症にご注意ください

熱中症といえば夏と思う人も多いと思いますが、体が気温の上昇に慣れない梅雨の急激な晴れ間などにも熱中症が発生することがあります。

次の5つのポイントに心がけて、熱中症を予防しましょう。

①高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある人は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましよう。周りの人も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。

②暑くなる日は要注意！

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまう。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。

③水分をこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに

塩分も取りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分補給しましょう。寝る前も忘れずに！

※日本高血圧学会減塩部会から次の提言がされています。

・水分は夏には多く摂ること。
・塩分は高血圧の人は夏でも制限すること。

・発汗が多い場合には、水分とともに少量の塩分とミネラルを補給すること。

④「おかしい！」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったら涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

⑤周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。スポーツなど行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。

問合せ □県救急医療情報センター
（医療機関の案内） ☎824-4199