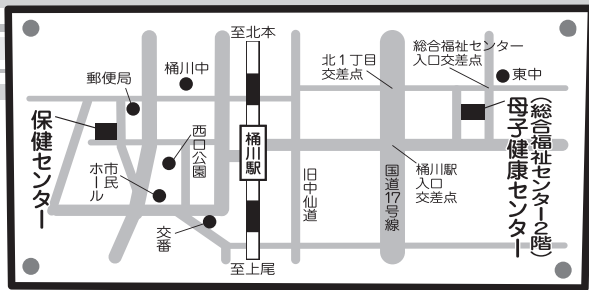


健康ステーション

Health Station

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



情報ステーション

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

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	8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 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> 8月5日(火) 9月2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> 8月11日(月) 9月8日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	8月27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)	8月22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	9月1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》	8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	8月7日(木) 9月4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》	9月11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
お立ち寄り健康相談  ちょっと気軽に	8月19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。



健康づくりで地域貢献！
いつまでも元気で過ごせるように、健康づくりに関する様々なことを学んでみませんか。

この講座は、健康づくりを推進するボランティアグループの桶川市健康づくり市民会議(以下、市民会議)と市が協働で実施します。

講座修了者には「修了証」と「健康長寿サポーター応援ブック」が交付され、講座で学んだことを活かし、市民会議で活動することが出来ます。あなた自身や周りの人の健康のため、ぜひ受講してください。

対象▼市内在住で健康づくりに関心のある人(原則として全日程出席可能な人)。ただし、過去に健康づくりサポーター養成講座を受講した人は除きます。

定員▼30人(先着順)
費用▼ウォーキング時の保険代100円、調理実習時の材料費500円(当日集金)

申込▼8月7日(木)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

※健康長寿いきいきポイント事業の対象です。各回3ポイント、全回出席でさらに5ポイント追加となります。

Let's ナイトウォーキング
(西側8kmコース) 夏休みの思い出に小学生の皆さんも一緒に歩きましょう！

とき▼8月27日(水)午後6時50分に保健センター1駐車場集合 午後9時30分頃解散(小雨決行)

コース▼保健センターから西中学校周辺を歩きます。

持ち物▼飲み物、懐中電灯、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)

定員▼30人【先着順】※小学生は親子でご参加ください。お子さんにはオケちゃんバッジを贈呈します。(完歩賞あり)

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▼8月7日(木)午前9時~22日(金)に電話または直接、健康増進課へ。

生涯骨太!クッキング

骨粗鬆症予防に、乳製品を利用したカルシウムたっぷり料理を作ってみませんか。

とき▼9月3日(水)午前9時30分~午後1時

ところ▼保健センター

対象▼市内在住、在勤の人

定員▼25人【先着順】

費用▼500円(保険代、材料費一部負担)

持ち物▼エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル、筆記用具

主催▼桶川市食生活改善推進員協議会

申込み▼8月4日(月)午前9時から電話または直接、健康増進課へ



調理例

健康づくり
幸せづくり

耳の穴のトラブル

耳の穴(外耳道)は長さが約3cmで、耳アカで塞がる耳垢栓塞、細菌やカビ、ウイルスの感染で炎症が起る外耳道炎、皮膚に湿疹が起る外耳道湿疹、異物を入れるまたは入る外耳道異物が4大トラブル(病気)です。

○耳垢栓塞: 耳アカには乾性耳垢(カサカサ耳アカ)と湿性耳垢(ネバネバ耳アカ)があります。日本人の場合約8割が乾性耳垢で約2割が湿性耳垢です。湿性耳垢の人は、乾性耳垢の人より耳アカが詰まりやすく、耳アカがたくさんあっても、わずかなすき間があれば聞こえるためほとんどの人が気づきません。耳掃除をして綿棒で耳アカを奥まで押しやったり、洗髪や水泳などで耳アカがふやけて膨らんで耳の穴を塞いでしまうと、急に聞こえが悪くなります。このような状態(耳垢栓塞)となれば、耳鼻科医で取ってもらいましょう。

○外耳道湿疹: 耳かきをついやりすぎてしまい耳の穴(外耳道)の皮膚を傷つけ、体質的要因も加わって湿

疹が生じてしまう事があります。一度湿疹が生じると、カユミ↓いじる↓みみだれ↓かさぶた↓カユミの悪循環に陥り、慢性化する事となります。外用薬や内服薬で改善したら、その後はなるべくいじらないようにしましょう。

○外耳道炎: 湿性耳垢の場合、ニオイをとないますが、汚いものではありません。むしろ耳の穴を保護する作用をもつていて、掃除のし過ぎは、外耳道の皮膚に細菌やカビの感染をひきおこす事があります。炎症が生じると痛みが出現し、耳だれが出る事もあります。もし、緑色の耳だれが綿棒に付着したら、緑膿菌という細菌の可能性ががあります。また、黒いものが付着したらアスペルギルスというカビの可能性ががあります。原因菌によって治療法が異なりますので、耳鼻科医にかかりましょう。

○外耳道異物: 小児ではビーズ玉、BB弾、消しゴム、種子などが多く、ダンゴ虫を入れた子もいます。成人では夏場に蛾やコガネムシなどが入り込む事があり、寝ていてゴキブリが入り、救急車で来院された方もいます。多くは3~4歳の幼児で、異物となりそうな物を手の届く所に置かないことです。異物を疑ったら早急に耳鼻科医を受診してください。

【桶川北本伊奈地区医師会】

健康づくりサポート養成講座
「健康1番!わくわくセミナー」

健康づくりで地域貢献！
いつまでも元気で過ごせるように、健康づくりに関する様々なことを学んでみませんか。

この講座は、健康づくりを推進するボランティアグループの桶川市健康づくり市民会議(以下、市民会議)と市が協働で実施します。

講座修了者には「修了証」と「健康長寿サポーター応援ブック」が交付され、講座で学んだことを活かし、市民会議で活動することが出来ます。あなた自身や周りの人の健康のため、ぜひ受講してください。

対象▼市内在住で健康づくりに関心のある人(原則として全日程出席可能な人)。ただし、過去に健康づくりサポーター養成講座を受講した人は除きます。

定員▼30人(先着順)
費用▼ウォーキング時の保険代100円、調理実習時の材料費500円(当日集金)

申込▼8月7日(木)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

※健康長寿いきいきポイント事業の対象です。各回3ポイント、全回出席でさらに5ポイント追加となります。

健康づくりで地域貢献！
いつまでも元気で過ごせるように、健康づくりに関する様々なことを学んでみませんか。

この講座は、健康づくりを推進するボランティアグループの桶川市健康づくり市民会議(以下、市民会議)と市が協働で実施します。

講座修了者には「修了証」と「健康長寿サポーター応援ブック」が交付され、講座で学んだことを活かし、市民会議で活動することが出来ます。あなた自身や周りの人の健康のため、ぜひ受講してください。

対象▼市内在住で健康づくりに関心のある人(原則として全日程出席可能な人)。ただし、過去に健康づくりサポーター養成講座を受講した人は除きます。

定員▼30人(先着順)
費用▼ウォーキング時の保険代100円、調理実習時の材料費500円(当日集金)

申込▼8月7日(木)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

※健康長寿いきいきポイント事業の対象です。各回3ポイント、全回出席でさらに5ポイント追加となります。

とき	内容	会場	講師・担当
1 9/3(水) 13:30~15:30	開講式 オリエンテーション 講義 「健康長寿埼玉プロジェクト! あなたも健康長寿サポーター」	保健センター	市民会議会長 黒沼 景子さん 市民会議 事務局
2 ★10/1(水) 13:30~15:30	講演会 「さよなら 三日坊主! これなら続くガッテン流健康法」	さいたま文学館 文学ホール	元NHKためしてガッテン チーフプロデューサー 北折 一さん
3 ★10/16(木) 8:00~13:00	Let's トライ ウォーキング ~秋空のもとで 五・七・Go~ ※小雨決行	市内 (西側版マップ) 9kmコース	市民会議 ウォーキング部会
4 10/30(木) 9:30~13:00	調理実習 「おてがる簡単クッキング」 ~おいしく・作って・健康づくり~	保健センター	市民会議 食部会
5 ★11/18(火) 13:30~15:30	健康トーク 「診察室では聞けない ~カラダ管理術・そのポイント~」	東公民館 大会議室	黒沼 景子さん (朝日内科歯科医院 副院長/市民会議会長) 大野 司さん (大野整形外科 院長/市民会議委員)
6 11/28(金) 13:30~15:30	実技 「オケちゃん健康体操をやってみよう!」 修了式	保健センター	市民会議 事務局

★は公開講座です。公開講座のみの参加もできます。10月1日(水)(定員120人)、16日(木)(定員30人)、11月18日(火)(定員100人)
※10月16日(木)、11月28日(金)は、運動やウォーキングに適した服装と靴で参加ください。

健康増進課窓口へ(代理申込み可能)。

申込▼8月28日(木)午前9時から、直接、健康増進課窓口へ(代理申込み可能)。

検診名	内容	費用	対象者	検診日程	募集人数
子宮がん	視診・内診 頸部細胞診	800円	20歳以上の女性 (2年に1回)	9月17日(水) 18日(木) 25日(木) 26日(金) 27日(土)	先着 150人
乳がん	視診・触診 マンモグラフィ	1,000円	40歳以上の女性 (2年に1回)		
肺がん	レントゲン撮影 喀痰検査 ※問診で該当した人のみ	300円 500円	40歳以上の人	11月11日(火) 13日(木) 18日(火) 19日(水) 20日(木)	先着 200人
胃がん	レントゲン撮影(バリウム検査)	800円			
大腸がん	便潜血検査(2日法)	300円			

※対象年齢は平成27年3月31日現在の年齢です。
※無料クーポン券をお持ちの人は、費用はかかりません。

集団がん検診追加申込みのお知らせ

集団がん検診の追加申込みを次のとおり受け付けます。