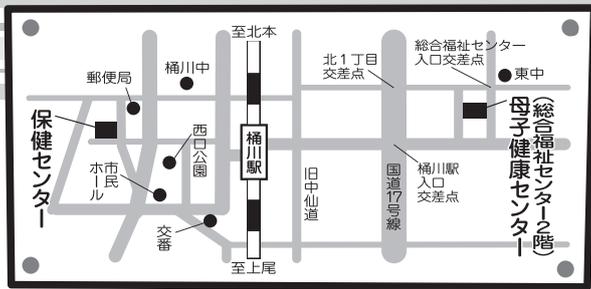


健康ステーション

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	12月12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〉 12月2日(火) 1月6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〉 12月8日(月) 1月19日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	12月24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)	12月19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	12月1日(月) 1月5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	対象者および内容	定員
マタニティクラス 《要予約》	12月11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
	12月15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》	12月13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	12月4日(木) 1月8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8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だくため、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	対象者および内容
3p ちょっと気軽に お立ち寄り健康相談	12月9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。

「オケちゃん健康体操」が完成しました!!

「オケちゃん健康体操」は子どもから高齢者まで、簡単に楽しく実施できる健康づくりを目的として創作しました。音楽は市民から募集したものを採用しています。

体操はスロトレを取り入れています。スロトレとは、スロートレーニングの略で、ゆっくり行う運動のことです。運動している間、軽い負荷を筋肉に与えることができるため、筋肉量が増え、代謝がアップし、太りにくい身体になります。また、バランス力が向上する効果もあります。

この体操には「オケちゃんポーズ」も入っており、親しみやすいものとなっています。

心地よい音楽とともに、心と身体がリフレッシュできる「オケちゃん健康体操」をぜひ体験してください。

体操は桶川市ホームページから動画配信の予定です。

また、自治会や老人クラブなど、皆さんがお集まりのところに出席、「オケちゃん健康体操」をお教えます。

これが「オケちゃんポーズ」!
体操をおぼえて、みんなで健康になるべに~!!



11月3日の市民まつりで

発表しました。



公募の結果、
小野沢洋子さんの曲
に決まりました。



体操創作者である
スポーツ推進委員
大沼忠儀会長

12月1日は世界エイズデーです。 この機会に検査を受けましょう!

埼玉県鴻巣保健所では HIV・性感染症検査を無料・匿名にて行っています。

※要事前予約

とき ▶ 原則毎月第2月曜日

ところ ▶ 埼玉県鴻巣保健所

予約・問合せ ▶ 埼玉県鴻巣保健所

☎048-541-0249

次の医療機関でこどもの予防接種・高齢者肺炎球菌・高齢者インフルエンザの予防接種が実施出来るようになりました。その他の実施医療機関につきましては、ホームページまたは保健事業のお知らせをご覧ください。

追加医療機関 ▶ 桶川中央クリニック（若宮2-2-22）☎786-6628

予防接種実施医療機関の追加