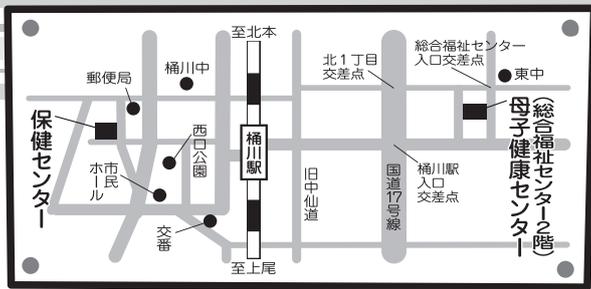


# 健康ステーション

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	1月9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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、健診票
7か月児・10か月児相談	〈高崎線東側〉 1月6日(火) 2月3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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳
	〈高崎線西側〉 1月19日(月) 2月9日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	1月28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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、問診票
3歳3か月児健診 (個別通知あり)	1月16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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布	1月5日(月) 2月2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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳 <b>問合せ</b> ☎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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具	25人
	2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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	25人
パパママ体験クラス 《要予約》	1月10日(土) 10:00~12:00		9:45~10:00	妊娠24~36週の妊婦と夫(祖父母も可) 赤ちゃんのお風呂の入れ方、保育について <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	1月8日(木) 2月5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。 <b>持ち物</b> 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 <b>持ち物</b> 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
お立ち寄り健康相談 <b>3p</b> ちょっと気軽に	1月13日(火)	保健センター	9:30~11:00	<b>対象</b> 成人 <b>内容</b> 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  
〜東側14kmコース〜

3p

とき▼1月15日(木)午前8時に駅西口公園噴水前集合、午後2時頃解散予定(小雨決行)

コース▼駅西口公園〜明星院〜わんぱく村〜光照寺〜加納天神〜べに花ふるさと館(昼食・休憩)〜駅西口公園

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  
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▼1月5日(月)午前9時から13日(火)正午までに電話または直接窓口へ。※持病をお持ちの人は、主治医に相談のうえ申し込みください。

骨密度測定を実施します

10p

内容▼超音波による骨密度測定

とき▼1月29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

※平成25・26年度に骨密度測定を受けた人は除く

定員▼160人【先着順】

費用▼200円  
申込み▼1月15日(木)午前9時から、電話または直接窓口へ。なお、予約は測定時間内で30分単位で受け付けます。

2月の献血 3p

種類	全血献血 (200ml・400ml)
とき	2月9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〜64歳の健康な人 ※400mlは男性17歳以上 女性18歳以上 ※60歳〜64歳に献血したことのある人は69歳まで可能です。
主催	桶川ライオンズクラブ

本人確認にご協力を!

※運転免許証、パスポート、健康保険証



などで本人確認をしています。

献血にご協力いただいた人には、オケちゃんエコバックをプレゼントするべに!



健康づくり 幸せづくり

大気汚染と呼吸器疾患 (肺の病気)

「大気汚染物質」

現在日本では、一酸化炭素、二酸化硫黄、二酸化窒素、浮遊粒子状物質、オキシダントの5つが、大気中の濃度を継続して調査する物質に定められています。

過去には産業の発展が先行し、大気汚染対策が遅れたため「四日市ぜんそく」や「川崎ぜんそく」と呼ばれる公害が起きました。次には、工場や自動車などから排出された汚染物質が、太陽の光と反応して発生する「光化学スモッグ」があります。

最近では大気汚染対策が進み発生回数が減っています。

「微小粒子状物質(PM2.5)」

先にあげた浮遊粒子状物質は、直径10マイクロメートル(μm) (1/1000ミリメートル)ですが、さらに小さい2.5μm以下のものを微小粒子状物質(PM2.5)と呼びます。

自動車の排ガスや石炭を燃やすこ

とにより発生する煙などに含まれる微小粒子の総称で、経済発展の著しい中国大陸から飛来する大気汚染物質です。そのサイズはスギ花粉よりも小さく目視できません。

「PM2.5による健康被害」

鼻から入った微小粒子は、10μm以上であれば気管支や肺に到達しますが、PM2.5は小さいため肺の奥まで侵入し呼吸器系や循環器系への影響が心配されています。

呼吸器系では肺がんの増加、気管支炎や喘息の悪化です。循環器系では、心筋梗塞などの発生も考えられています。

「タバコの煙にも含まれるPM2.5」

タバコの煙の中にも非常に多くのPM2.5が含まれています。副流煙を吸っている人も、知らないうちにPM2.5を体内に吸収しています。

特に換気の十分でない屋内では、そこにいるすべての人が高濃度のPM2.5を吸入しています。車の中では、測定された中で最悪です。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会