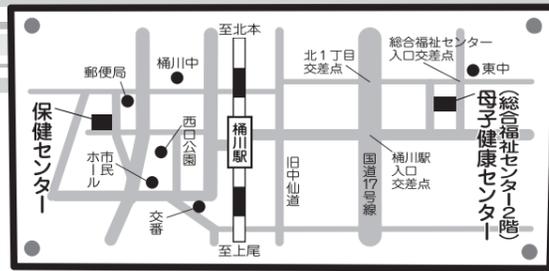


健康増進課
(保健センター内)
☎786-1855
FAX 786-0096



情報ステーション

健康ステーション

いっしょにDOOですか

響の森情報

まちの話題

市民伝言板

健康ステーション

いっしょにDOOですか

響の森情報

まちの話題

市民伝言板

「オケちゃん健康体操」を
体験してみませんか!



「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体操として、桶川市が創作しました。昨年11月3日の市民まつりでお披露目からスタートし、広く

申込み▼2月5日(木)午前9時～13日(金)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。

※事前振り込みとなり、振込手数料は自己負担です。
定員▼20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

Let'sトライウォーキング
〜筑波山&梅林〜
とき▼2月26日(木)午前6時に桶川駅西口埼玉りそな銀行前集合、午後8時頃解散予定(小雨決行)
コース▼桶川駅西口⇨女体山⇨男体山⇨梅林⇨桶川駅西口※徒歩3時間
持ち物▼昼食、飲み物、雨具、レジャーシート、保険証、トレッキングシューズ(スニーカー不可)
費用▼6,500円(保険代、貸切バス代、ケーブル・ロープウェイ代など)
※事前振り込みとなり、振込手数料は自己負担です。

普及したいと考えています。
「オケちゃん健康体操」を覚えて、楽しみながら健康づくりをしてみませんか。
とき▼3月6日(金)午前10時30分～正午(午前10時受付開始)
ところ▼サン・アリーナ柔道場
対象▼市内在住の人
定員▼50人
持ち物▼汗拭きタオル、飲み物
申込み▼2月5日(木)午前9時から、電話または直接窓口へ。

申込み▼2月5日(木)午前9時～13日(金)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。

2月の献血



種類	全血献血 (200ml・400ml)
とき	2月14日(土)
ところ	ペニバナウォーク桶川
時間	午前10時～11時45分 午後1時～3時30分
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	(一社)桶川青年会議所

本人確認にご協力を!
運転免許証、パスポート、健康保険証
などで本人確認をさせていただきます。



申込み▼2月5日(木)午前9時～13日(金)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。

申込み▼2月5日(木)午前9時～13日(金)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。

申込み▼2月5日(木)午前9時～13日(金)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。

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	2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〉 2月3日(火) 3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。 持ち物 母子健康手帳
	〈高崎線西側〉 2月9日(月) 3月9日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	2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)	2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	2月2日(月) 3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。 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》	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 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
	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 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》	2月14日(土) 10:00～12:00	保健センター	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 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	2月5日(木) 3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。 持ち物 母子健康手帳	なし
ベビもくもくクラス (ママ準備クラス) 《要予約》	3月12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
お立ち寄り健康相談	2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。

健康づくり 幸せづくり

フッ素とむし菌予防

皆さんは、むし菌にどのようにしてなるのか、またフッ素というものが歯にどのような働きをするのか知っていますか?今回は、むし菌とフッ素について分かりやすくお話ししたいと思います。

私たちのお口の中には、様々な菌が住んでいます。その中に、むし菌を作るむし菌菌もいます。このむし菌菌たちは、私たちが食べたり飲んだりする糖を餌として生きています。そしてむし菌菌が糖を餌として作った結果、酸というものを排出してきます。この酸によって歯は溶かされて穴があき、いわゆるむし菌になるのです。

またこの酸は、私たちが口にするものの中にも多く含まれています。特に酸を多く含んでいるのは、果物(レモン、オレンジ、リンゴなど)や甘いジュース(コーラなど)などです。これらの食べ物や飲み物の強い酸により、直接歯は溶かされてい

きます。つまりむし菌は、酸によって硬い歯が溶かされていくことで起こってくるのです。

フッ素は、このような酸に溶けにくい硬い丈夫な歯をつくる働きがあります。フッ素を歯医者さんで塗ったり、フッ素入りの歯磨き粉を使うことで、今までより硬い丈夫な歯にすることが出来ます。また、一度酸によって、溶かされた歯を修復して硬い歯に戻してくれる、再石灰化という働きもあります。このほかにも、フッ素はむし菌菌が酸を作らないようにする働きもあるのです。

このように、フッ素は私たちの歯を強く丈夫にし、むし菌菌から歯を守ってくれる働きがあります。フッ素の入った歯磨き粉などを積極的に使用し、しっかりと歯磨きを行いむし菌菌にならないようにしていきましょう。

【(一社)北足立歯科医師会】

