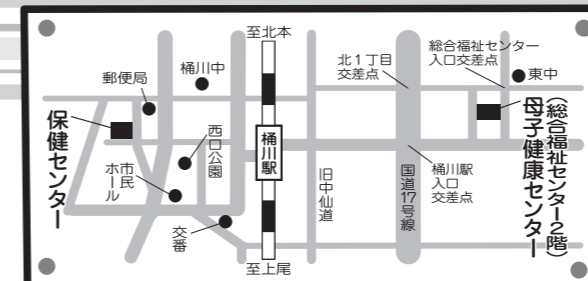


健康増進課
(保健センター内)
☎ 786-1855
FAX 786-0096



Let's トライ ウォーキング

主催：桶川市健康づくり市民会議ウォーキング部会



ゴミを拾いながら ウォーキング(約7km)

と き▶ 6月18日(木)
午前8時に城山公園管理事務所前集合。正午頃解散予定(小雨決行)
コース▶ 城山公園～馬頭観音～氷川大明神～泉福寺～樋詰氷川神社～熊野神社～東光寺～親水公園～城山公園
持ち物▶ 飲み物、軍手、レジ袋、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)※当日集金します。
定員▶ 30人【先着順】
申込み▶ 6月3日(水)午前9時から6月12日(金)までに、電話または直接健康増進課へ。持病のある人は、主治医にご相談のうえ、申し込みください。

平成の森記念公園 (約10km)

と き▶ 7月2日(木)
午前8時に城山公園管理事務所前集合。正午頃解散予定(小雨決行)
コース▶ 城山公園～太郎右衛門橋～平成の森記念公園(アジサイを見学します)～太郎右衛門橋～城山公園
持ち物▶ 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)※当日集金します。
定員▶ 30人【先着順】
申込み▶ 6月3日(水)午前9時から6月26日(金)までに、電話または直接健康増進課へ。持病のある人は、主治医にご相談のうえ、申し込みください。

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

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	6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> 6月2日(火) 7月7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、電話でご相談ください。 持ち物 母子健康手帳
	<高崎線西側> 6月8日(月) 7月13日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診(個別通知あり)	6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)	6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	6月22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》	6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	15人
	6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	15人
パパママ体験クラス 《要予約》	6月6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	6月4日(木) 7月2日(木)		開催時間 10:00~12:00	2~6か月児と保護者 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》	7月9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お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、各自で持参してください。
注3) 駅西口連絡所は、9月30日まで休館です。母子健康手帳の交付はできませんのでご注意ください。

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	6月9日(火)	保健センター	9:30~11:00	対象 成人 内容 血圧測定、生活習慣病予防・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。

個別子宮がん検診

対象▶ 勤務先などで受診機会のない市内在住の20歳以上(平成28年3月31日現在)の女性
ただし、受診機会は原則2年に1回となります。

とき▶ 7月1日(水)~12月26日(土)

費用▶ 頸部検診1,000円
頸部・体部検診1,500円
※受診医療機関の窓口でお支払いください。

検査内容▶ 頸部検診↓受診者全員に行います。
体部検診↓問診の結果、検査の必要があると思われる人で、受診を希望する人に行います。

申込み▶ 受診券が必要です。健康増進課に電話で申し込みください。

実施医療機関▶ 左記一覧参照

医療機関名	住所	電話番号
小林産婦人科クリニック	桶川市北1-15-23	773-4135
吉田医院	北本市中央1-70	048-591-2200
伊奈病院	伊奈町小室9419	721-3692
上尾中央総合病院	上尾市柏座1-10-10	お問い合わせは 773-1111(代) 予約受付は 773-1197
木下産婦人科クリニック	上尾市井戸木2-27-1	787-5533
ナラヤマレディースクリニック	上尾市本町1-1-7	771-0002
ひらしま産婦人科	上尾市原市1464	722-1103

**小児慢性特定疾病医療費支給
継続申請の受付を開始します**

対象▼現在受給者証をお持ちで、引き続き治療が必要な20歳未満の人の保護者

期間▼6月12日(金)～7月31日(金)
(土・日・祝日は除く)

ところ▼鴻巣保健所

必要書類▼申請書、医療意見書、受診者の加入する公的医療保険の被保険者の市町村・県民税課税（非課税）証明書など

※お持ちの受給者証に記載の住所地を管轄する保健所から、申請に必要な書類が郵送されます（医療意見書は、指定医に依頼してください）。

問合せ▼鴻巣保健所 ☎048-541-0249

男性不妊治療費助成事業について

県では、これまで指定医療機関において、特定不妊治療（体外受精および顕微授精）を受けた夫婦に対し、治療費の一部を助成してきました。これに加え、特定不妊治療の一環として行われる「男性不妊治療」を行った場合、最大10万円を助成します。

対象者▼埼玉県内（さいたま市、川越市および越谷市を除く）に住民

登録があり、夫婦の所得の合計額が730万円未満の人

対象となる治療▼特定不妊治療に至る過程の一環として実施された精子採取術（T E S E、M E S Aなど）

助成額▼対象治療の治療費の2分の1の額（上限10万円）

申請方法▼治療が終了した日の属する年度末までに、特定不妊治療についての申請と同時に鴻巣保健所へ。※詳細は県ホームページをご覧ください。

問合せ▼鴻巣保健所 ☎048-541-0249



☆ 交通事故統計 ☆

— 桶川市内の人身事故 —
(毎年1月からの累計)

	平成27年 3月末	平成26年 3月末	対前年 同月比
件数	75件	93件	-18件
死者数	1人	0人	1人
負傷者数	96人	120人	-24人

子どもでも 自転車のつたら 社会人

**健康づくり
幸せづくり**

健診のすすめ（メタボに注意）

◆メタボ健診って何？

メタボとは、メタボリック症候群（内臓脂肪症候群）のことです。運動不足や脂質、糖質の摂りすぎが原因で、生活習慣病の前段階とされています。

生活習慣病は自覚症状に乏しく、その状態を長期間持続させると、動脈硬化によって引き起こされる

脳梗塞や心筋梗塞などになる可能性が高くなります。生活習慣病は、若いときからの生活習慣を改善することで予防でき、重症化や合併症を避けられます。そのための手

段として行われるのがメタボ健診です。

◆何を調べるの？

糖尿病、高血圧症、高脂血症、肝機能などについて調べます。

①糖尿病の検査として、尿検査、血糖、1～3か月前から採血時までの血糖を反映するヘモグロビンA1c (HbA1c)。

②高脂血症の検査として、中性脂肪、HDLコレステロール（善玉）、LDLコレステロール（悪玉）

③肝機能としてAST、ALT、γG T

そのほか、肥満の程度を調べるBMI（＝体重(kg)÷身長(m)÷身長)、腹囲・血圧測定、腎機能や痛風の原因となる尿酸値も検査します。

メタボ健診とは別に、自治体によって、大腸がん検診（検便）、前立腺がん検診（採血）、胃がんリスク検診（採血）、胸部X線検診などのがん検診も同時に行われています。早期発見のためにもぜひ受診しましょう。

◆健診のあとは？

健診を受けた医療機関で説明を受けましょう。もし、異常値が指摘されたら、まず、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足について見直すことが大切です。これらに十分気を付けているにも関わらず基準値を超えている場合は医療機関を受診してください。

また、喫煙は糖尿病、高血圧、高脂血症のいずれよりも死亡リスクを上げる生活習慣です。喫煙者の方は禁煙をお勧めします。



【一社】桶川北本伊奈地区医師会