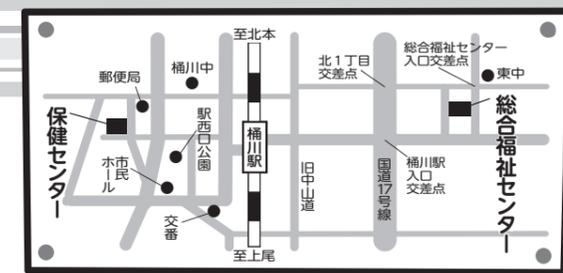


健康増進課
☎786-1855
FAX 786-0096



「集団がん検診」追加申し込みのお知らせ **先着順!**

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

| 検診名 | 内容 | 費用 | 対象者 | 検診日 | 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 12日(休)・14日(出)・ 19日(休)・26日(休) | 子宮がん 100人程度 |
| 乳がん | マンモグラフィー | 800円 | 40歳以上の女性 (2年に1回) | | 乳がん 100人程度 |
| 肺がん | レントゲン撮影 | 300円 | 40歳以上の人 | 11月 21日(休)・22日(金)・ 26日(火)・27日(水)・ 28日(休) | 肺がん 100人程度 胃がん 150人程度 大腸がん 150人程度 |
| | 喀痰検査 (問診で該当した人のみ) | 500円 | | | |
| 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、令和2年3月31日時点の年齢です。
※先着順のため、希望の検診日にそえない場合があります。ご了承ください。
ところ▶保健センター 申込み▶8月22日(木)午前9時から、各日の定員に達し次第終了。
※代理人による申し込みも可能です。
※受診券を即日発行するため、電話・FAX・郵送・電子申請による申し込みはできません。

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、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6日(火) 9月3日(火) | 総合福祉センター 2階児童館 | 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、東側は総合福祉センター、 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5日(月) 9月9日(月) | 保健センター | | |
| 1歳6か月児健診 (個別通知あり) | 8月28日(水) | 総合福祉センター 2階児童館 | 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23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 (※有料) | 9月2日(月) 10月2日(水) | | 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 費用1,404円(税込) (※税率改正の場合、費用の変更あり。) 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》 | 10月10日(休) 14:00~16:00 | 保健センター | 13:45~14:00 | 妊娠16~32週の妊婦 プレママカフェ：お茶を飲みながら交流 会、妊娠中の栄養のとり方などの話 持ち物 母子健康手帳、筆記用具 | 20人 |
| | 10月21日(月) 13:30~16:00 | | 13:15~13:30 | 妊娠20~35週の妊婦(夫も可) 出産準備クラス：妊娠経過から出産の話、 安産体操、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》 | 8月3日(出) 9月7日(出) 10:00~12:00 | | 9:45~10:00 | 妊娠24~36週の妊婦と夫 (祖父母になる人歓迎) 赤ちゃんのお風呂の入れ方、育児について 持ち物 母子健康手帳、筆記用具 | 9組 |
| 赤ちゃん サロン | 8月1日(休) 9月5日(休) 10:00~12:00 | | 10:00~11:00 | 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 |

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だくため、対象となる乳児以外の小さなお子様を連れたる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。

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 | 9月10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! ※奇数月のみの開催になります。 |

※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

紫外線にご注意

「なるべく日光に当たらない方が
いいですよ」
診療中、繰り返し患者さんに注
意を促すようになってから久しく
なります。

1980年代後半、二酸化炭素
の増加でオゾン層は破壊され「殺
傷光線」と呼ばれる太陽光が直接
地球上に降り注ぐことによって、
しみや皮膚がんの原因になると騒
がれた時代もありました。

その後もCO₂量は増え続け、
環境汚染、温暖化、異常気象の進
行は火を見るより明らかです。昔、
おてんと様の日差しは柔らかく
肌に優しく感じたのが最近では、つき
刺すような感覚でジリジリと焼け、
眩暈がしそうなほど。

紫外線にはUVAとUVBがあ
り、長い波長で皮膚の深部まで到
達するUVAは主にしわやたるみ
を引き起こし、冬場でもその量は
あまり減りません。UVBは短い

波長で皮膚の表皮までにとどまり
ますが、細胞の傷害性が強く日焼
けやしみ、時に皮膚がんの発生に
大きくかかわってきます。肝斑
(目の周りの薄い、はつきりし
たしみ)や雀斑(ソバカス)、
日光性色素斑(主に高齢者のしみ、
イボ)など原因は他にもあります
が、長期にわたって太陽光を浴び
続けることによって増悪すること
は事実です。春から夏はこれらに
影響を及ぼすUVBやUVAが多
くなる時期で、サンスクリーン剤
を用いて肌への侵入を防ぎ、美白
成分入りのスキンケア用品でメラ
ニン生成を抑えましょう。

また日頃から抗酸化作用のある
ビタミンC、E、βカロテンを積
極的に摂取することをお勧めしま
す。(※紫外線の悪い面だけ書き
つらねましたが、骨の強化、免疫
力アップ、乾燥やアトピー性皮膚
炎etc.の治療に用いられているなど
人体に利点もあるので申し添えて
おきます。あくまで浴び過ぎない
ようにすること、神経質になら
ない程度でサンプロテクトを励行
してください。)

【一社】桶川北本伊奈地区医師会

情報ステーション
健康ステーション
いっしょにCOOですか
まちの話題
市民伝言板

健康ステーション
いっしょにCOOですか
まちの話題
市民伝言板

健康づくりサポーター養成講座

「～健康1番! わくわくセミナー～」

健康づくりで
地域貢献

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

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できます。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▶健康づくりに関心のある市民（原則として全日程出席可能な人）

※ただし、過去に同講座を受講した人は受講できません。

定員▶30人【先着順】

費用▶料理講座500円（材料費）、ウォーキング100円（保険代）、スポーツ吹き矢代200円

申込み▶8月1日（木）午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

| とき | 内容 | 会場 | 講師・担当 |
|-------------------------------------|--|----------------------------------|--|
| 1 9月17日（火） 午後1時30分～ 3時30分 | 開講式 オリエンテーション 「オケちゃん健康体操& スクエアステップで 体力アップ!」 | 保健センター （講習室） | 市民会議会長 黒沼 景子さん 市民会議副会長 村田 浩太郎さん |
| 2 10月3日（木） 午前8時～正午 特別公開講座① | Let's トライ ウォーキング ～秋空の下で五・七・GO～ ※小雨決行【定員30人】 | 市内（西側7km） 集合場所▶城山公園 管理事務所前 | 市民会議 ウォーキング部会 |
| 3 10月9日（水） 午前9時30分～ 午後1時 | 料理講座 「お手軽簡単クッキング」 ～おいしく・作って・ 健康づくり～ | 保健センター （調理室） | 市民会議 食部会 |
| 4 10月30日（水） 午後1時30分～ 3時30分 | スポーツ吹き矢で免疫力向上! | 保健センター （講習室） | 日本スポーツ吹き矢協 会桶川支部 支部長 田中 和義さん |
| 5 11月26日（火） 午後1時30分～ 3時30分 | 講座「健康長寿サポーター 養成講座」 修了式 | 保健センター （講習室） | 市民会議 事務局 |

特別公開講座② 健康1番! わくわくセミナー

落語講座「真打登場!!～春風亭柳橋の一笑健康～」

とき▶12月5日（木）午後1時45分～3時45分

ところ▶さいたま文学館 文学ホール

対象▶市内在住の人

定員▶100人【先着順】



春風亭柳橋さんプロフィール

茨城県出身。昭和57年七代春風亭柳橋に入門。平成6年真打昇進。平成20年八代春風亭柳橋襲名。令和元年6月27日落語芸術協会副会長に就任。現在、寄席、講演、テレビなどで幅広く活躍中。

※特別公開講座①・②のみの参加可【申込先着順】。

※9/17（火）、10/3（木）、10/30（水）は、運動やウォーキングに適した服装と靴で参加してください。

※いきいきポイント各回3P、皆勤は5P追加。

健診機会のない

30代（市民）を対象とした健康診査

生活習慣病を予防するために、今の健康状態を確認しましょう!



| | | | |
|------------|--|------------|--------|
| 対象 | ・昭和55年4月1日～平成2年3月31日生まれ ・勤務先などで健診機会がない30代の市民（受診日に桶川市住民登録があること） | | |
| 健診日 | ①9月6日（金） ②9月11日（水） ③9月19日（木） ④9月26日（木） ※①～④のうち、1日を選択してください。 ※希望者は、子宮がん検診も同日に受診できます。 ※健診中の託児もあります。 | | |
| 時間 | 各日 午前9時～正午 | ところ | 保健センター |
| 内容 | 問診、診察、計測、血圧測定、尿検査、血液検査（血糖、血中脂質、肝機能、腎機能がわかる項目） | | |
| 費用 | 500円 | | |
| 持ち物 | 健診費用、国民健康保険加入者は受診案内（はがき） | | |
| 定員 | 400人【申込先着順】 | | |
| 申込み | 8月5日（月）午前9時から、電話で、健康増進課へ。 | | |

※「生保受給者証」をお持ちの人は、無料で受けられます。忘れずにお持ちください。
※健診結果は自宅へ郵送します。
※健診結果によっては、健康増進に関する事業への参加を連絡します。



国民健康保険および後期高齢者医療制度に加入の皆様へ

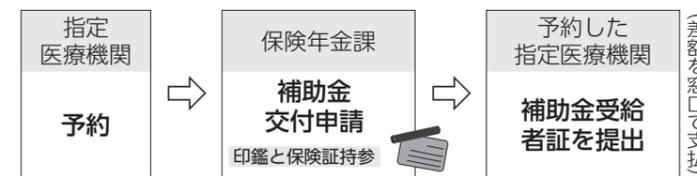
人間ドック・脳ドック検診費を一部補助しています

対象▶①国民健康保険に加入している30歳以上の人
②後期高齢者医療制度に加入している人
（①、②共に保険税・保険料の滞納のない人）

補助金額▶人間ドック・脳ドックいずれか一方の検診費の7割（上限25,000円）を年度内1回補助。

補助方法▶

①桶川市・北本市・伊奈町の指定医療機関で受ける場合



②その他の医療機関で受ける場合



※検診項目や検診費用は、各医療機関で異なります。直接医療機関へ問い合わせてください。

※指定医療機関は、市HPをご覧ください。

※後期高齢者医療制度加入者で「健康診査」を受診した人は、補助の申請できません。

指定保養施設利用補助制度をご利用ください

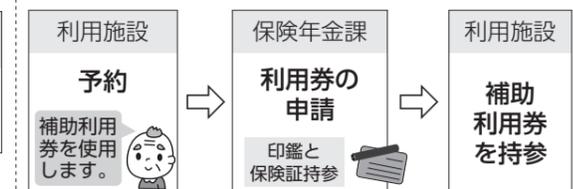
埼玉県国民健康保険団体連合会が行っている保養施設宿泊利用共同事業の指定を受けた保養施設（国内の約300か所の旅館、ホテルなど）を利用する場合、補助制度があります。

対象▶①国民健康保険に加入している人
②後期高齢者医療制度に加入している人
（①、②共に保険税・保険料の滞納のない人）

補助金額▶3,000円（※年度内1人1泊を限度）

利用方法▶

・利用施設に「補助利用券」を使用する旨を伝え、予約
・利用日前に、保険年金課で利用券を申請（保険証、印鑑を持参）



※保養施設一覧は、市HPと保険年金課窓口で閲覧できます。

※旅行会社のパック旅行などには使用できません。

詳しくは☎保険年金課☎788-4941