



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〉 1月23日(火) 2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、電話でご相談ください。 持ち物 母子健康手帳
	〈高崎線西側〉 1月15日(月) 2月5日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	1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)	1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	1月16日(火) 29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》	1月11日(木) 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
	1月22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》	1月13日(土) 2月3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、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	1月11日(木) 2月1日(木) 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、交流の場として利用してください。 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。

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	1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！ ※奇数月の開催になります。

※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

不
整
脈

心臓は胸の中央にあり全身に血液を循環させるポンプの働きをしています。1分間に60から80回規則正しく動きます。この動くリズムが乱れることを不整脈と言います。

不整脈で多いのは期外収縮（けいがいしゅうしやく）というものです。無症状の人であれば時々脈が抜ける、一瞬ドキッとするという症状が出ることもあります。睡眠不足やストレスがきっかけになることがあります。ほとんどの場合治療の必要性はありません。

脈が早くなる不整脈を頻脈（ひんみく）と言います。動悸、息切れが起きます。脳の血液循環が悪くなり頭がボーとすることもあります。たいてい飲み薬や注射で治ります。

心室細動（しんしつさいどう）という悪性の不整脈では脳に血液が流れなくなり意識がなくなります。数分後には心臓が止まってしまったため急いで電気ショックを心臓に与えて不整脈をなおします。

街角に置いてあるAEDという機械はこのためのものです。

脈が遅くなる不整脈を徐脈（じょみく）と言います。1分間に脈が30回を切るような高度の徐脈では一瞬気絶（けいせつ）することがあります。こういう時はペースメーカーという小さい機械を鎖骨（こう）近くの皮膚の下に植え込みます。これにより徐脈はなくなります。

最近多いのは心房細動（しんぼうさいどう）という不整脈です。症状は強くなく動悸（どうき）が起きる程度ですが、心臓の中に血液のかたまりである血栓（けっせん）ができやすくなり、脳梗塞（のうこうそく）の危険性が増します。脳梗塞は麻痺（まひ）や言語障害（ごんごしょうがい）が起きる重い病気です。これを予防するため血液が固まらなくする薬を生体服用（せいたいりやうよう）する必要があります。近年心臓にカテーテルという管を入れてこの不整脈を治す治療が盛んに行われるようになりました。

以上述べたように不整脈はたくさん種類があり治療が必要なのかどうか見極めなければなりません。動悸、息切れが起きたらお近くの先生に診てもらうことをお勧めします。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会

Let'sトライウォーキング
(西側約7km)



とき▼1月17日(水)午前8時に城山公園管理事務所前集合、11時30分頃解散予定（小雨決行）
コース▼城山公園→馬頭観音→泉福寺→樋詰氷川神社→東光寺→親水公園→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
定員▼市民30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(金)午前9時~12日(金)に、電話または直接、健康増進課へ。
※持病のある人は、主治医に相談のうえ申し込みください。

美味しく食べて健康長寿！
オケちゃんキッチン



健康を保つ秘訣は食事から。管理栄養士の健康長寿サポーター養成講座と、調理実習です。発酵食品のこうじ甘酒を使った栄養満点な料理をお伝えします。

メニュー▼ご飯、根菜のこうじ甘酒のみそ汁、鰯のこうじ甘酒の包み焼き、切干し大根とひじきのツナサラダ、りんご煮のヨーグルトかけ

医薬品
副作用被害
救済制度



お薬を使うすべての方に知ってほしい制度です。
お薬は正しく使っても、副作用の起きる可能性があります。万一、入院治療が必要になるほどの健康被害がおきたとき、医療費や年金などの給付をおこなう公的な制度があります。いざという時のために、暮らしに欠かせないお薬だから、あなたもぜひ知っておいてください。

救済制度相談窓口 ☎0120-149-9311
詳しくは 副作用 救済 または PMDA で 検索
PMDA 独立行政法人医薬品医療機器総合機構