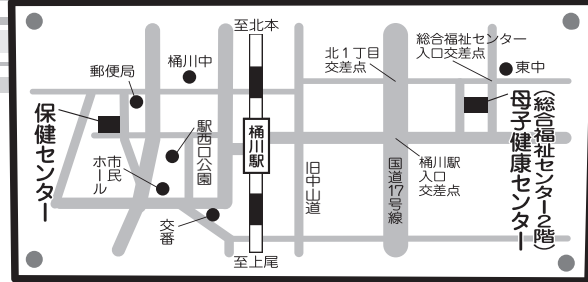


健康増進課
(保健センター内)
☎786-1855
FAX 786-0096



情報ステーション

健康ステーション

いつでもOKですか

響の森情報

まちの話題

市民伝言板

皆さんは「転倒の予防」と聞いて何を思い浮かべるでしょうか。ここでは、高齢者が年とともに転びやすくなるのを予防するという事です。なぜ、そんな当たり前のことを言わなければならぬのかですが、高齢者が転倒すると骨粗鬆症などにより骨が弱くなっているため、容易に骨折してしまうからです。骨折すると骨折した足腰の機能が低下するだけでなく、持病が悪化したりして介護が必要な状態になります。実際に介護が必要になった原因の10数パーセントが転倒・骨折です。ですから、転倒は本人の不注意という面もありますが、予防できるものなら、これを予防して本人や家族のみならず、社会の負担も減らせる可能性があります。

また、高齢者にとって危険な「環境」も転倒の原因になります。段差や滑りやすい場所、不適切な家具物、ちよつとした障害物、暗い部屋などがあげられます。転倒予防の対策についてですが、おわりのように前に書いたような転倒の原因を可能な限り取り除いていくことです。健康体操や太極拳などは筋力の低下を防ぎバランス感覚を向上させます。一人だと長続きしませんし、危険な場合もありますので、広報などで運動サークルを探したり、自治体の体操教室や転倒予防教室を利用するとよいと思います。持病をお持ちの方は、持病をより良く安定させ、主治医と相談し、運動のアドバイスを受けましょう。睡眠薬、安定剤などを飲んでいる場合は、適量か尋ねてみましょう。部屋は明るくして、床にチラシや電気コードがないかチェックし、つまずきやすい場所があれば改善しましょう。転倒のリスクを回避し、介護の必要のない健康寿命を延ばしましょう。

Let's トライウォーキング (東12kmコース) お花見ウォーキング(篠津の桜) とき 3月30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 駅西口公園へに花ふるさと館へ加納天満宮後谷公園多気比売神社篠津の桜堤くわんぱく村 駅西口公園 持ち物 飲み物、昼食、レジャーシート、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 市民30人【先着順】 申込み 3月6日(月)午前9時~24日(金)に電話または直接、健康増進課へ。 主催 桶川市健康づくり市民会 ウォーキング部会 ※持病のある人は、主治医に相談のうえ申し込みください。

welcia ウェルシア 桶川泉店 24時間営業 365日営業 363-0021 埼玉県桶川市泉 1-8-6 ☎048-789-2115

健康づくり 幸せづくり

転倒の予防

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	3月10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〉 3月7日(火) 4月18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〉 3月13日(月) 4月10日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	3月22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)	3月17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	3月27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》	4月13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
	4月17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》	3月4日(土) 4月8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も歓迎) 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	3月2日(木) 4月6日(木) 10:00~12:00		10:00~11:15	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	3月14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。

健康ステーション

いつでもOKですか

響の森情報

まちの話題

市民伝言板