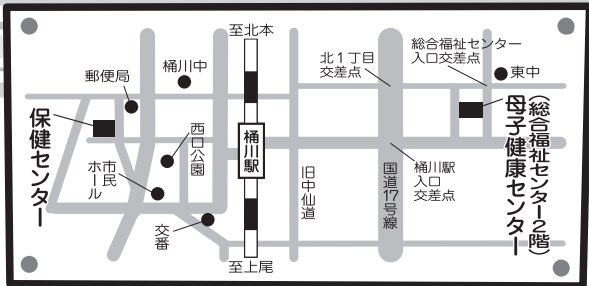


健康増進課
（保健センター内）
☎786-1855
FAX 786-0096



情報ステーション

健康ステーション

いっしょにDOですか

響の森情報

まちの話題

市民伝言板

Lets トライウォーキング
～東側8kmコース～
とき▼11月19日(木)午前8時に駅西
口公園集合（小雨決行）
コース▼駅西口公園～坂田弁天公
園～わんぱく村～べに花ふるさと館
～駅西口公園

メンタルヘルス講演会
「リラクゼーション」
マッサージをすることは、こころ
と体のバランスを整えたり、癒しの
効果が期待できます。マッサージの
方法や効果の講義と、顔や頭のセル
フマッサージ、オイルを使ったハン
ドマッサージを実際に行います。夫
婦や友達同士の参加も大歓迎です。
とき▼11月17日(火)午後1時30分～
3時（1時受付）
ところ▼保健センター
対象▼市内在住・在勤の人
持ち物▼フェイスタオル1枚
定員▼80人【先着順】
講師▼山崎智子さん（Healing
Room TAOセラピスト）
申込み▼11月2日(月)午前9時～13
日(金)午後5時に電話、ファックス、
または直接窓口へ。申し込み時に
「リラクゼーション」、氏名、生年月
日、お住まいの地区、電話番号をお
伝えください。

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	11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〉 11月17日(火) 12月1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〉 11月9日(月) 12月14日(月)	保健 センター		
1歳6 か月児健診 （個別通知あり）	11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）	11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	11月30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》	12月10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
	12月21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》	11月7日(土) 12月5日(土) 10:00～12:00		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	11月5日(木) 12月3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
ベビーもぐもぐクラス （ママ準備クラス） 《要予約》	11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	11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 ※気軽にお立ち寄りください！

※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。

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
参加費▼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▼11月5日(木)午前9時～11
月13日(金)まで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。
生活習慣病予防のための
料理教室
いつまでも健康でいられるよう
に、ヘルスメイトがとっておきのメ
ニューを教えます。
とき▼11月25日(水)午前9時30分～
午後1時
ところ▼保健センター
対象▼市内在住の人
定員▼25人【先着順】
費用▼500円（保険代、材料費一部
負担）
持ち物▼エプロン、三角巾、ふき
ん、手拭きタオル、筆記用具
主催▼桶川市食生活改善推進員協
議会（ヘルスメイト）
申込み▼11月5日(木)午前9時から
電話または直接窓口へ。

**Lets トライ
男性クッキング**
料理初心者の方の男性大歓迎です。楽
しく作って、500円で栄養バランスの
よいランチが食べられます。
とき・ところ▼11月27日(金)・東公
民館、11月30日(月)・保健センター
※両日とも同じ内容
時間▼午前10時～午後1時30分
定員▼20人【先着順】
費用▼500円（保険代、材料費一部
負担）
持ち物▼エプロン、三角巾、ふき
ん、手拭きタオル、筆記用具、室内
履き（27日のみ）
主催▼桶川市健康づくり市民会議
食部会
申込み▼11月6日(金)午前9時から
電話または直接窓口へ。
**ノロウイルスによる食中毒に
注意!!**
ノロウイルスによる感染性胃腸炎
や食中毒は、冬場を中心に多く発生
する傾向があります。ノロウイルス
は感染力が強いため、保育園や学校、
病院などで発生すると急速に感染が
拡大する危険性があります。正しく
予防して、ノロウイルスによる感染
を防ぎましょう。
◎手洗いは正しくしっかりと

☆ 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 8月末	平成26年 8月末	対前年 同月比
件 数	217件	222件	- 5 件
死 者 数	1 人	1 人	0 人
負傷者数	261人	272人	- 11人
思いやり ゆとりは無事故へ つづく道			

帰宅後、トイレの後、食事前は必
ず手を洗いましょう。石けんでよく
洗浄し、すすぎは流水で十分に行い
ましょう。
◎食品の加熱は中心まで十分に
生食は控えましょう。調理は中心
温度85℃90℃で90秒以上加熱しま
しょう。
◎清掃・消毒でいつも清潔に
トイレは清潔に保ちましょう。調
理や配膳は、十分に手を洗ってから
行いましょう。
◎おう吐物や下痢便の処分に注意
マスク・手袋を着用し、雑巾・タ
オルなどでしっかりとふきとった後、
次亜塩素酸系消毒剤を用いて、適切
に消毒しましょう。処理後は必ず手
洗い、うがいをしましょう。
問合せ ☎鴻巣保健所 ☎048-541-0
249

高齢者インフルエンザ
予防接種が受けられます

3p

インフルエンザは、予防接種を受けることで重症化を防ぐことができます。高齢者は、特に重症化しやすいので、この機会に予防接種を受けましょう。

なお、インフルエンザ予防接種を希望する際には、効果や副反応などを理解した上でお受けください。

対象▼接種当日に、桶川市に住民登録されている次のいずれかの人
・ 65歳以上の人

・ 60～64歳の人で、心臓、腎臓、呼吸器の病気またはHIVウイルスによる免疫機能の障害により、身体障害者手帳1級を持つ人

接種期間▼12月25日(金)まで

自己負担額▼1,500円（接種期間中1回のみ）

※生活保護受給者は無料（受給証を医療機関窓口で提示してください。）

接種方法▼実施医療機関に電話予約をしてから、65歳以上の人は「健康保険証」など（年齢と桶川市民であることが確認できるもの）、60～64歳の人は「身体障害者手帳」を持参し、医療機関窓口で提示してください。

接種後の接種済証は「健康手帳」に貼付してください。健康手帳がない場合は、健康増進課、保険年金課、東部連絡所、駅西口連絡所でお渡しします。

実施医療機関▼市内の実施医療機関は、市ホームページ、保健事業のお知らせに掲載しています。市外の実施医療機関については、お問い合わせください。

看護職の届出制度

10月の「看護職等の人材確保の促進に関する法律」の改正により、看護職の資格を持ちながら就業していない人は、届出が必要になりました。

問合せ ☎ 24-7220
〒363-0024 桶川市東部連絡所



11月の献血

3p

種類	全血献血（200ml・400ml）
とき	11月12日（木）
ところ	市役所分庁舎
時間	午前9時30分～10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	桶川市献血推進協議会

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。

健康づくり
幸せづくり

「人工関節」について

人工関節というと何か仰々しい感じがしますが、股関節や膝関節などは世界中で非常に多くの手術が行われています。また肩や肘、足首や手足の指の関節などその対象はどんどん広がっています。

人工関節は金属（チタンなど）やセラミックスとポリエチレン（人工の軟骨）で構成され、接着剤を使って固定するものと、人工関節の表面に作られた凹凸に骨が入り込むことによって固定されるものがあります。

人工関節の手術では傷んで変形してしまったり骨や軟骨を切り取り、そこに人工関節をはめ込みます。その寿命は膝や股関節では15年から20年と言われていますが、最近では素材の進化によりさらに長い寿命が期待されています。

その利点は、傷んだ関節を新品に換えるので、痛みの軽減だけでなく動きの改善も期待できることです。このため手術を受けられた方は痛みから解放されるだけでなく、生活の質が改善し人生が前向きになったと感じられる方もいます。

す。このように人工関節はその治療を受けられた方に多くの福音をもたらす優れた治療法です。1961年に良質な人工股関節を開発した英国のチャンドラー医師はその功績により英国王室よりナイトの称号を授与されています。

ただし優れた治療法である人工関節も問題がない訳ではありません。人工関節は本来の体ではないため細菌が関節に入ってしまうと非常に治りにくく、中には人工関節そのものを取り除かなければならなくなることもあります。また、人工の軟骨がすり減ったり、固定した関節が徐々に緩んできたりと寿命に限りもあります。このため手術を受けられた方は手術を受けられた関節に細菌が入らないように気をつけること、過度な運動により関節に負担をかけるないようにすることなどの注意が必要です。

人工関節の手術は緊急性のあるものではありませんので、手術を受けられる方が利点と欠点について主治医と良く相談し納得して受けられるとより満足度が上がる治療法です。

【二社】桶川北本伊奈地区医師会