



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

健康ステーション
Health Station

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	2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> 2月2日(火) 3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> 2月8日(月) 3月14日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	2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)	2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	2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》	2月18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、三角巾、ふきん、筆記用具	15人
	2月29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》	2月6日(土) 3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	2月4日(木) 3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》	3月10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
3p ちょっと気軽に お立ち寄り健康相談	2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。

健康づくり 幸せづくり

「口腔ケアと訪問診療」

もしも皆様が突然の歯の痛みに見舞われたらどうなさいますか？

多くの方は、歯科医院を受診して治療を受けるでしょう。実はお口の中で経験する痛みの多くは、予防することが可能なのです。そこで、通院中に予防する方法を教わり、身につけること（セルフケア）が大切です。

では、寝たきりなどで介護が必要な方に歯科治療が必要になった場合はどうでしょうか？

このような方が治療を受ける方法として、訪問診療というものがあります。この訪問診療では、歯科医師が患者さんからの依頼により往診をします。そして、痛みをとりのぞいたり、入れ歯の不具合の調整などを行います。

寝たきりなどで介護が必要な方の場合、食後の歯磨き（ブラッシング）が上手にできないことで、お口の中の衛生状態が悪化しやすく、むし歯や歯周病だけでなく、肺炎などの病気にかかる危険性も高くなります。その危険性を少なくするために、お口の中を清潔に

保つ事が大切です。これを口腔ケアと呼び、歯磨きを中心とする種々な清掃方法があり、歯科医師や歯科衛生士が、本人または、身の回りの方に対し適した指導を行います。

さらに、お口の中がいつも清潔であるように、定期的な指導と管理を行うことが重要です。

歯科医院への通院が困難であるために、治療を諦めている方で訪問診療をご希望の方は、かかりつけの歯科医院、または、北足立歯科医師会にご連絡ください。必要があれば居宅に伺って、口腔ケア、または治療をいたします。



【(社)北足立歯科医師会】

2月の献血



種類	全血献血(200ml・400ml)
とき	2月13日(土)
ところ	ベニバナウォーク桶川
時間	午前10時～11時45分 午後1時～3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	(一社)桶川青年会議所

※運転免許、パスポート、健康保険証などで本人確認を行います。

ウォーキング部会

みてください。

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。

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】

申し込み▼2月3日(水)から電話または直接、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。

コース▼城山公園、知足院、あたご氷川神社、諏訪神社、はにわの里(八幡神社往復)、原山古墳、城山公園

Let's トライ ウォーキング
西側9kmコース



〈広告〉

個別見学会実施中 転編入・不登校 ご相談下さい ※要電話予約

自分スタイルの高校生活!—新入・転編入個別相談受付中—

生徒を伸ばす3つのコース

- レギュラーコース 全日型スタイルで充実の高校生活
- ステップコース マイペースで選ぶ週3日の通学
- トライアルコース まずは週1回からの通学でトライ

生徒を支える3つのサポート

- 学習 中学復習から大学受験まで
- 生活 選べる登校で できることから!
- 進路 キャリア教育で希望進路実現!



授業見学・個別相談随時受付!

精華学園高等学校 上尾学習センター

〒362-0071 埼玉県上尾市井戸木2-2-22
JR高崎線桶川駅より徒歩8分

☎ 048-856-9800