

健康ステーション

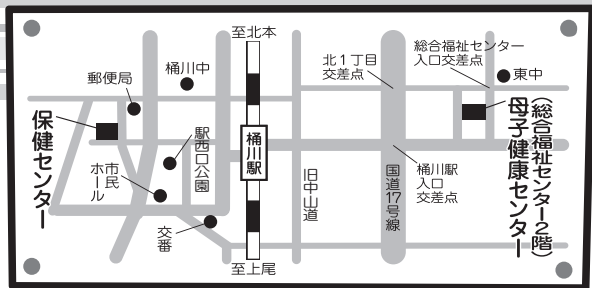
Health Station

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

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	5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〉 5月16日(火) 6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、電話にてご相談ください。 持ち物 母子健康手帳
	〈高崎線西側〉 5月8日(月) 6月12日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	5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)	5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	5月1日(月) 5月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》	7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
	7月24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》	5月13日(出) 6月3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
			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 3p ちょっと気軽に	5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。

健康アップ スリムアップ チャレンジ! 参加者募集

やせたい、おなか周りを減らしたい、運動不足を解消したい、体力をつけたいなど、今の状態を改善できるプログラムです。サン・アリーナで週1回のアロバイクと自宅での簡単なトレーニングを半年間続け、その効果を血液検査や体力測定などで見る事ができます。健康的にスリムになりたい人、体力や筋力をつけたい人など、ぜひ参加してください!

- 対象▶ 次の①~④の全てに該当する人
- ① 20歳以上の市民
 - ② 全日程参加でき、週1回サン・アリーナに通える人
 - ③ 狭心症・心筋梗塞などの心臓病と脳卒中の既往がない人
 - ④ 高血圧症ではない人(高血圧症の人も、主治医がアロバイク30分とスクワットなどの運動が可能と認めれば参加できます。主治医に相談してください。)
- 定員▶ 80人【先着順】



日程および内容▶ ※費用はいずれも無料です。詳しくは申し込み後にご案内します。

	日にち	時間	内容	場所
①★	6月7日(水)	午前9時~正午 (上記時間内で1時間程度)	事業説明 ・同意書の記入・留意事項など オケちゃん健康体操講習	保健センター
②★	6月13日(火) または15日(木)	午後1時30分~5時 (上記時間内で1時間程度)	体力測定 ・握力、開眼片足立ち、長座体前屈、 ファンクショナルリーチ、最大歩 行能力	保健センター
③★	6月19日(月)~ 25日(日)	午前11時、正午、午後1時、 午後2時に開始 (所要時間1時間)	筋肉量等測定 ・筋肉率や体脂肪率など	サン・アリーナ
④	6月29日(木)	午前9時~正午 (上記時間内で1時間程度)	事前検査 ・医師診察、身体計測、血液検査	保健センター
⑤	6月26日(月)~ 12月10日(日) 毎週1回実施	午前11時~午後10時 ※利用できない時間を除く (上記時間内で1時間)	トレーニング室 ・アロバイク30分 ・個別プログラム30分	サン・アリーナ トレーニング室
⑥	6月26日(月)~ 12月10日(日) 月13日以上実施		自宅トレーニング ・個別プログラム30分 ・ウォーキング30分	自宅
⑦★	7月26日(水)	午前10時、午後1時、 午後3時に開始 (所要時間1時間30分)	栄養指導教室	保健センター
⑧★	12月11日(月)~ 17日(日)	午前11時、正午、午後1時、 2時に開始(所要時間15分)	筋肉量等測定 ・筋肉率や体脂肪率など	サン・アリーナ
⑨★	12月18日(月) または19日(火)	午後1時~4時30分 (上記時間内で1時間程度)	体力測定 ・握力、開眼片足立ち、長座体前屈、 ファンクショナルリーチ、最大歩 行能力	保健センター
⑩★	12月21日(木) または22日(金)	午前9時~正午 (上記時間内で1時間程度)	事後検査 ・身体計測、血液検査	保健センター

※特定健康診査を受診する人は、④の事前検査は免除されます。
 ⑤は、サン・アリーナのトレーニング室で週1日、都合のよい時に1時間行います。トレーニング室は無料で使用できますが、使用できるマシンは、アロバイクとリカンベントバイクのみです。なお、利用時間の詳細は、初回の事業説明でご案内します。
 ※⑤⑥の個別プログラムは、自宅でもできるスクワット、かがと上げなど、個々の体力に応じた内容となります。また、「オケちゃん健康体操」も行います。

特典▶ 参加者全員に、歩数計・オケちゃん健康体操 CD または DVD をプレゼント
 申込み▶ 5月9日(火)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ申し込みください。

●健康長寿いきいきポイント対象事業(★印の各回 皆勤賞)

Let's トライウォーキング (伊奈のバラ園 約12km)



とき▶ 5月18日(木)午前8時に、駅西口公園噴水前集合、13時頃解散予定(小雨決行)

コース▶ 駅西口公園→明星院→宿駅→伊奈バラ園→明星院→駅西口公園

持ち物▶ 飲み物、昼食(弁当)、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

※入園料(200円)は各自負担

定員▶ 市民30人【先着順】

申込み▶ 5月8日(月)午前9時から15日(月)までに、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。

主催▶ 桶川市健康づくり市民会議
ウォーキング部会

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。管理栄養士による減塩など健康に関する講話と、調理実習です。

とき▶ 5月25日(木)午前9時30分~午後1時

ところ▶ 保健センター

内容▶ 減塩など健康に関する講話

お口の健康まつり2017 in伊奈

とき▶ 6月4日(日)午後1時~4時

ところ▶ 伊奈町総合センター(伊奈町小室516)

内容▶ 歯科健診・歯科相談、歯みがき指導とフッ素塗布、むし歯予防図画・ポスター・標語コンクール、咀嚼力判定、石膏指模型、伊奈町内小中学校の学校歯科保健の取組みの展示、口腔がん検診、8020よい歯のコンクール、歯つぴー川柳かみかみおやつ、アトラクション

費用▶ 無料

主催▶ (一社)北足立歯科医師会

共催▶ 伊奈町・伊奈町教育委員会

問合せ▶ 北足立歯科医師会 ☎048-596-0275

※駐車場には限りがありますので、なるべく公共交通機関を利用してください。

健康づくり 幸せづくり

訪問診療について

皆さん、「訪問歯科診療」という言葉を知っていますか?

これは、ご自身で歯科医院に通院することが困難な方のご自宅や病院・施設に、歯科医師・歯科衛生士が直接伺い歯科診療を行うことです。

診療内容も以前と異なり、ほぼ院内と同じ治療ができ、持ち運び可能なポータブル治療機器も普及してきています。むし歯を削る器械、レントゲンから、歯石の除去、義歯修理・作製、抜歯等の器械まで用意されています。注意して頂きたいのは歯科医院によって所有している器械が異なるため、治療する範囲が限られる場合があるのです。

近年、「口から食えること」は楽しみであるだけでなく、栄養状態の維持や疾病からの回復にも関与していることがわかってきています。経管栄養を行う患者さんに対し「食べられる口」を取り戻す取り組みも積極的に行われるようになってきています。

経口摂取をスムーズに再開させるために①治療②ケア③リハビリテーションの3本柱で行っていくことが重要です。現在、摂食嚥下障害の治療に関わり、経口摂取開始の判断をするための嚥下機能を調べる内視鏡検査を受け持つ歯科医師も増えてきています。

このような環境をより整えるために埼玉県歯科医師会は、ここ数年前から訪問歯科診療の普及に力を入れております。各都市歯科医師会に拠点を設け、訪問歯科診療に関する相談の受け付け、かかりつけ歯科医師または訪問歯科診療が可能な診療所の紹介を行っています。

訪問歯科診療をご希望の方は、まずは各都市歯科医師会にご相談下さい。

【(一社)北足立歯科医師会】



平成29年度 集団がん検診のお知らせ

6月から申し
込みできます

子宮がん、乳がん、肺がん、胃がん、大腸がんの集団検診を行います。
検診を受け、ご自身の健康状態を確認してください。

※所定の申込書での申込みが必要です。

「肺」「胃」「大腸」の3がん検診、
「子宮」「乳」の女性がん検診が、
それぞれ1日で受けられるべに～



申込書の配布方法▶ (6月1日(木)から配布)

- ①広報6月号と同時配布
- ②ホームページからダウンロード
- ③次の公共施設で配布

配布場所▶ 保健センター、仮設庁舎、分庁舎、駅西口連絡所、東部連絡所、
公民館、サン・アリーナ

申込方法▶ 次のいずれかの方法で申し込んでください (すべて申込み締切は、6月27日(火)です)。

申込方法	申込期間	詳細
窓 口	6月19日(月)～27日(火)	保健センターで受け付けます。
	6月27日(火)	地域福祉活動センター3階会議室3で受け付けます。
郵送・FAX	6月1日(木)～27日(火)	健康増進課へ申し込んでください。
メール	6月1日(木)～27日(火)	ホームページの電子申請フォームから申し込んでください。

検診日程▶

※会場はすべて保健センターです。

検診名	内 容	費用	日 程
子宮がん (20歳以上)	視診・内診 頸部細胞診	800円	8/25(金)・26(土)・29(火)・30*(水)・31(木) 9/14*(木)・16(土)・19*(火)・21*(木)・28(木)
乳がん (40歳以上)	マンモグラフィー撮影	800円	子宮・乳がん同日受診可能
肺がん (40歳以上)	レントゲン撮影	300円	10/2(月)・6(金)・17(火)・19(木)・ 27(金)・28(土) 11/6(月)・9(木)・12(日)・16(木)・ 18(土)・21(火)・24(金)・25(土)・ 28(火)・29(水)・30(木)
	かくたん 喀痰検査 (該当者のみ)	500円	
胃がん (40歳以上)	レントゲン撮影 (バリウム検査)	800円	肺・胃・大腸がん同日受診可能
大腸がん (40歳以上)	便潜血検査 (2日法)	300円	

* 8/30、9/14・19・21の午前は、30代健診と同時受診者優先枠です。

※子宮がん・乳がん検診の受診は、2年に1回です。

※個別がん検診 (医療機関で実施) と両方の受診はできませんので注意してください。

..... < 広告 >

ニチエー塗装 外壁塗装 各種リフォーム

ベテラン職人に直接お任せください!

外壁 + 木部 → 62万円 (税別) 建坪30坪まで (足場・汚れカビ取り洗浄など一切の金額含む)

外壁 + 木部 + 屋根 → 78万円 (税別)

●良心価格 ●丁寧施工 ●見積無料 ●相見積大歓迎

0120-137-156

建設埼玉組合加入 埼玉県知事許可(般-27)第56065号
〒363-0025 桶川市下日出谷 943-228

ニチエー塗装 検索

5月の献血



種 類	全血献血 (200ml・400ml)
と き	5月31日(水)
と ころ	分庁舎
時 間	10時～11時45分 13時～16時
対 象	16～64歳の健康な人 ※400mlは男性17歳以上 女性18歳以上 ※60～64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

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
ていただい
ています。