

**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	6月9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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳・健診票
7か月児・10か月児相談	<高崎線東側> 6月6日(火) 7月4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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳
	<高崎線西側> 6月12日(月) 7月10日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	6月28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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳・問診票
3歳3か月児健診 (個別通知あり)	6月16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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳・問診票
フッ素塗布	7月3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。 <b>持ち物</b> 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 <b>持ち物</b> 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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	15人
パパママ体験クラス 《要予約》	6月3日(日) 7月1日(日) 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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	6月8日(木) 7月6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、交流の場としてご利用ください。 <b>持ち物</b> 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  ちょっと気軽に	7月11日(火)	保健センター	9:30~11:00	<b>対象</b> 成人 <b>内容</b> 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。

# 個別子宮がん検診



**対象**▶勤務先などで受診機会のない市内在住の20歳以上(平成30年3月31日現在)の女性  
※受診機会は2年に1回

**期間**▶7月3日(月)~12月22日(金)

**費用**▶頸部検診1,000円  
頸部・体部検診1,500円  
※受診医療機関の窓口でお支払いください。

**検査内容**▶**頸部検診**→受診者全員に行います。  
**体部検診**→問診の結果、検査の必要があると思われる人で、受診を希望する場合には行います。

**申込み**▶受診券が必要です。電話で健康増進課に申し込みください。  
※受診券の発行は12月20日(水)午後5時まで。

## 実施医療機関▶

医療機関名	住所	電話番号
小林産婦人科クリニック	桶川市北1-15-23	773-4135
吉田医院	北本市中央1-70	048-591-2200
伊奈病院	伊奈町小室9419	721-3692
上尾中央総合病院	上尾市柏座1-10-10	773-1111 (代)
木下産婦人科クリニック	上尾市井戸木2-27-1	787-5533
ナラヤマレディースクリニック	上尾市本町1-1-7	問合せは⇒771-0002 (代) 予約受付は⇒771-0004
ひらしま産婦人科	上尾市原市1464	722-1103

※集団がん検診については、広報と同時配布の「集団がん検診のご案内・申込書」をご覧ください。  
※個別がん検診と集団がん検診のどちらか一方のみの受診になります。  
詳しくは☎健康増進課

「Let'sトライクリーンウォーキング(西側約7km)」ゴミを拾いながらウォーキング



**とき**▶6月15日(木)  
午前8時に城山公園管理事務所前集合、正午頃解散予定(小雨決行)  
コース▶城山公園▶馬頭観音▶泉福寺▶樋詰氷川神社▶親水公園▶城山公園

**持ち物**▶飲み物、雨具、軍手、レジ袋、ゴミ拾いトング(ある人)、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】

**申込み**▶6月1日(木)午前9時~9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。

**主催**▶桶川市健康づくり市民会議  
ウォーキング部会

## 骨密度測定を実施します(事前予約制)

**内容**▶超音波による骨密度測定  
**とき**▶7月13日(木)・18日(火)いずれも午前9時~午後4時※正午~午後1時を除く

**ところ**▶保健センター

**対象**▶市内在住で20歳以上の人

※平成28年度に骨密度測定を受けた人、骨粗しょう症で治療中・経過観察中の人は測定できません。

**定員**▶400人【先着順】

**費用**▶200円

**申込み・問合せ**▶6月5日(月)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

※予約は測定時間内において30分単位で受け付けます。

※今年度の測定は今回限りとなります。希望する人は忘れずに申し込みください。

## 第2回8020よい歯のコンクール参加者募集

**対象**▶市内在住の4月1日現在80歳以上(昭和12年4月1日以前生まれ)で、自分の歯が20本以上ある健康な人。※当コンクールで表彰されたことがある人は参加できません。

**審査日**▶7月2日(日)午前

**審査会場**▶保健センター

**申込み**▶6月23日(金)までに電話または直接、健康増進課へ。

**主催**▶(一社)埼玉県北足立歯科医師会



学んで安全!家庭から始める食中毒予防教室(参加無料)  
桶川市食生活改善推進員協議会

**とき**▶6月21日(水)午後1時30分~3時

**ところ**▶保健センター3階講習室

**対象**▶市内在住・在勤の人

**講師**▶県食品安全課職員

**申込み・問合せ**▶健康増進課

## 小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付を開始します

**対象**▶現在受給者証をお持ちで、引き続き治療が必要な20歳未満の人の保護者

**期間**▶6月15日(木)~7月31日(月)(土・日・祝日は除く)

**ところ**▶鴻巣保健所

**必要書類**▶申請書、医療意見書、健康保険証の写し、受診者の加入する公的医療保険(健康保険)の被保険者の市町村・県民税課税(非課税)証明書など

※お持ちの受給者証に記載の住所地を管轄する保健所から申請に必要な書類が郵送されます(医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください)。

糖尿病性腎症重症化予防プログラムのお知らせ

国民健康保険の被保険者を対象に、特定健診のデータや医療機関受診状況を確認し、糖尿病性腎症の重症化リスクの高い人には、適切な食事の摂り方や適度な運動の実践など、生活習慣を改善するための「生活習慣改善支援プログラムのご案内」を7月に送付します。

また、糖尿病の治療が必要な人や治療を中断した人には、医療機関への受診のお知らせを6月から7月にかけて送付します(電話や訪問で受診の案内をする場合もあります)。

糖尿病は、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高め、腎症、網膜症、神経障害などの合併症にかかる日常生活に大きな影響を及ぼします。

糖尿病になっても質の高い生活を送るためには、糖尿病の早期発見と継続的な治療、そして食事や運動面での生活習慣の改善が重要です。

※糖尿病性腎症

糖尿病の合併症の一つで高血糖状態が続くことにより、腎臓の機能が損なわれ、血液中の老廃物を尿として排出できなくなり、最終的には腎不全となる危険な病気です。

詳しくは☎保険年金課

# 健康づくり 幸せづくり

## うつ病

- はじめに**  
うつ病についてテレビや新聞、インターネットで話題になることが多いので、すでに詳しく知っている方もいるかもしれません。でも、「心が弱いからうつ病になる」「甘えがあるからうつ病になる。」などの声もあり、まだまだ誤解されていることが多い病気です。
- うつ病ってどんな病気?**  
日本では、うつ病の患者数は90万人以上と言われていて、15年前の倍以上に増加しています。脳の神経細胞がストレスをきっかけに傷つき、修復が間に合わなくなり、神経細胞間でうまく情報伝達ができなくなった結果として起きると考えられています。ストレスとしては、仕事を失うこと、身近な人との別れといった、誰もがショックに感じることでなく、引越越し、結婚、昇進による環境の変化、アルコールを飲み続けることによる脳のダメージなどもあります。うつ病になると、気分が沈む、やる気がない、何をしても楽しい
- どんな人がうつ病になるの?**  
真面目で責任感が強い人、几帳面な人、完璧主義な人がなりやすいと言われています。もちろんこのような人が必ずうつ病になるということではありません。自分の許容量を超えて頑張ることができると、自分を追い込むことができる人ほど、知らず知らず大きなストレスをかけ続けている、うつ病になりやすいです。
- どんな治療をするの?**  
ストレスがかかり続けて神経細胞が傷ついているので、まずはしっかりと休養を取ります。少し眠りすぎるくらいの方が回復は早いです。また、傷ついた神経細胞を修復するために、薬を飲むことも多いです。回復してくると共に、生活のリズムを段々元に戻していきます。症状が回復してもまた悪くなることもあるので、薬はしばらく飲み続けることが多いです。薬を飲むだけでなく、ストレスを抱えて無理をする生活を見直し、適度な運動や規則正しい生活を心がけることが大切です。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会