

健康づくりサポーター養成講座「～健康1番! わくわくセミナー～」

健康づくりで地域貢献

いつまでも元気で過ごせるように、健康づくりに関する様々なことを学んでみませんか。この講座は、健康づくりを推進するボランティアグループの、桶川市健康づくり市民会議（以下、「市民会議」）と市が協働で実施します。講座修了者には「修了証」と「健康長寿サポーター応援ブック」が交付され、講座で学んだことを活かし、市民会議で活動することができます。あなた自身や周りの人の健康のため、ぜひ受講してください！

- 対象**▶健康づくりに関心のある市民（原則として全日程出席可能な人）  
ただし、過去に健康づくりサポーター養成講座を受講した人は受講できません。
- 定員**▶30人【先着順】
- 費用**▶料理講座材料費500円、ウォーキング保険代100円、フラワーアレンジメント材料費700円 ※当日集金
- 申込み**▶9月4日(月)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

とき	内容	会場	講師・担当
1 9/29(金) 13:30~15:30	開講式 オリエンテーション 「オケちゃん健康体操で体力アップ!」	保健センター	市民会議会長 黒沼 景子さん 市民会議副会長 村田 浩太郎さん
2 10/10(火) 9:30~13:00	料理講座「お手軽簡単クッキング」 ～おいしく・作って・健康づくり～	保健センター	市民会議 食部会
3 ★10/19(木) 8:00~12:00	Let's トライ ウォーキング ～小野市長と一緒に五・七・Go～ ※小雨決行	市内 (西側8km)	市民会議 ウォーキング部会
4 ★10/26(木) 13:45~15:45	落語講座「真打登場!! ～春風亭柳橋の一笑健康～」	さいたま文学館 文学ホール	真打 春風亭柳橋
5 11/6(月) 13:30~15:30	Let's トライ フラワーアレンジメント ～地元産(彩花園)のカトレアを使って～	保健センター	市民会議 黒沼 景子さん 大隅 和枝さん 美輪園スタッフ
6 11/9(木) 13:30~15:30	講座「健康長寿サポーター養成講座」 修了式	保健センター	市民会議 事務局

★は公開講座です。公開講座のみの参加もできます。【申込先着順】 定員▶10/19(木)30人、10/26(木)100人  
※9/29(金)、10/19(木)は、運動やウォーキングに適した服装と靴でご参加ください。  
※いきいきポイント各回3P、皆勤は5P追加

大好評につき 10/26公開講座には“真打落語家 春風亭柳橋”が登場!

～春風亭柳橋さんプロフィール～

茨城県出身。東京経済大学卒業後2年のサラリーマン生活を経て、昭和57年七代春風亭柳橋に入門。平成6年真打昇進。平成20年八代春風亭柳橋襲名。現在、寄席、講演、テレビなどで幅広く活躍中。



〈広告〉

**ドラッグストア**

**24時間営業中**

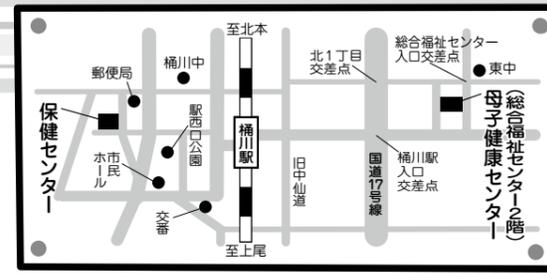
年中無休

**ウエルシア**

**桶川泉店**

〒363-0021 桶川市泉 1-8-6

TEL048-789-2115



**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	9月8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〉 9月5日(火) 10月3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〉 9月11日(月) 10月16日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診(個別通知あり)	9月27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)	9月15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	10月2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》	10月12日(木) 14:00~16:00	保健センター	13:45~14:00	妊娠16~32週の妊婦 ブレマカフェ：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
	10月23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》	9月2日(土) 10月7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	9月7日(木) 10月5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	9月12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 ※気軽にお立ち寄りください! ※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。

**健康長寿!講演会**  
**東洋医学に基づく栄養の摂り方**



命は食から。栄養の摂り方で体調は変わります。健康長寿を目指しましょう。

とき▼10月5日(木)午後1時30分～午後3時

ところ▼東公民館

対象▼市内在住の人

定員▼100人【先着順】

講師▼日本薬科大学客員教授 木村正幸さん

申込み▼9月4日(月)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

**子育て支援料理教室(託児あり)**

内容▼鮭とチーズのコロッケ、コーンチャウダー、フルーツヨーグルト

とき▼9月27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▼20人【先着順】

費用▼500円(保険代) ※材料費一部負担

持ち物▼筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル

申込み▼9月4日(月)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

託児▼1～3歳の子ども10人【先

着順)  
 主催▼桶川市健康づくり市民会議 食部会

**特定健康診査・健康診査はお済みですか**

市では、40～74歳の桶川市国民健康保険加入者に特定健康診査、後期高齢者医療制度加入者に健康診査を実施しています(9月30日まで)。

まだお済みでない人は、ぜひ受診して、疾病の予防や健康管理に役立ててください。対象者には、受診券をお送りしていますが、お手元にならない場合は、連絡してください。

**問合せ 保険年金課**

**9月の献血**



種類	全血献血(200ml・400ml)
とき	9月28日(木)
ところ	桶川駅西口
時間	午前10時～11時45分 午後1時～4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	桶川イブニングロータリークラブ

●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。

献血にご協力いただいた方には、オケちゃんイラストが入ったポーチをプレゼントするべし!



**健康づくり 幸せづくり**

**単純性股関節炎について**

「ある日子供が急に歩かなくなった」

炎症なのですが、お子さんによっては膝が痛い訴えることもありま。歩くときの痛みや股関節を曲げたり、内側にひねったりすることによって痛みが強くなるのが特徴で、時として微熱が出ることもあります。

「診断は?」

単純性股関節炎そのものは良性的の病気ですが、股関節にはそれ以外にも化膿性股関節炎、ペルテス病、大腿骨頭すべり症など、その後の成長に関わる重い病気の場合もあります。それらの病気との区別が必要ですので、診断は診察だけでなく、レントゲン、超音波検査や必要に応じては血液検査やMRIも行います。

「治療は?」

1～2週間の安静で自然に良くなる場合がほとんどですが、痛みが強い場合には痛み止めを使うこともあります。ただし、稀ではあります。安安静を目的として入院が必要になる場合もあります。

「原因は?特徴的な症状は?」

原因はまだはっきりわかっていませんが、風邪などのウイルス感染症のあとに症状が出る場合が少なくないため、自然な免疫反応の結果と考えられています。実際には股関節の

もしお子さんが歩く時に痛みを訴えるような場合は、早めにお近くの整形外科受診をお勧めします。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会