

参加者募集

健康アップ スリムアップ チャレンジ!

やせたい、おなか回りを減らしたい、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回のエ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ことができます。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、ご参加ください!

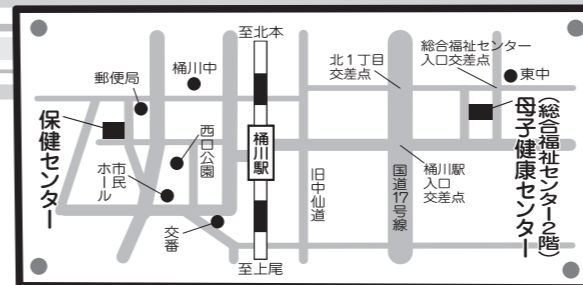
**対象** ▶ 次の①~④の全てに該当する人、160人【先着順】  
 ※新規申込者優先。平成27年度受講者は空きがある場合のみ、参加可。  
 ①20歳以上の市民②全日程参加でき、週1回サン・アリーナに通える人③狭心症・心筋梗塞などの心臓病と脳卒中の既往がない人④高血圧症ではない人(高血圧症の人も、主治医がエアロバイク30分とスクワットなどの運動が可能と認めれば、参加できます。主治医にご相談ください)

**日程及び内容** ※費用はいずれも無料です。内容の詳細は申込後にお知らせします。

日	日にち	時間	内容	場所
①★	6月11日(出)	午前9時~正午 (上記時間内で1時間程度)	事業説明 ・事業について ・参加確認書の記入、歩数計の使い方など オケちゃん健康体操講習	保健センター
②★	6月16日(休)	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、長座体前屈、開眼片足立ちなど	保健センター
③★	6月20日(月)~ 26日(日)	午前11時、正午、 午後1時、2時に開始 (所要時間1時間)	筋力量等測定 ・筋肉率や体脂肪率の測定	サン・アリーナ
④	6月29日(火)	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	7月上旬~ 12月まで 毎週1回実施	午前9時~午後10時 (上記時間内で1時間)	トレーニング室 ・エアロバイク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	7月上旬~ 12月まで 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★	8月17日(水)	午前10時、午後1時、 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8日(休)	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、長座体前屈、開眼片足立ちなど	保健センター
⑨★	12月12日(月)~ 18日(日)	午前11時、正午、 午後1時、2時に開始 (所要時間1時間)	筋力量等測定 ・筋肉率や体脂肪率の測定	サン・アリーナ
⑩★	12月22日(休)	午前9時~正午 (上記時間内で1時間)	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の事前検査は免除となります。  
 ⑤は、サン・アリーナのトレーニング室で週1日、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、使用出来るマシンはエアロバイクとリカンベントバイクのみとなります。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、かかと上げなど、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、万歩計・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(月)午前9時から25日(水)午後5時まで、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 と皆勤賞 )!



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	5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 <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> 5月17日(火) 6月7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> 5月9日(月) 6月13日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	5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 <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)	5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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳・問診票
フッ素塗布	5月2日(月) 5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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳 <b>問合せ</b> ▶ 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14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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具	15人
	7月25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 <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》	5月14日(出) 6月4日(出) 10:00~12:00	保健センター	9:45~10:00	妊娠24~36週の妊婦と夫(祖父母も可) 赤ちゃんのお風呂の入れ方、保育について <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃん サロン	5月12日(木) 6月2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。 <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	5月10日(火) 7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。

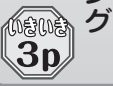
ドクターカーの運行が開始されました

4月からさいたま市、上尾市、伊奈町、桶川市、北本市、鴻巣市を運用範囲としたドクターカーが運行されました。ドクターカーは、救急専門医と看護師を乗せ、救急現場や救急車との合流地点へ向かう専用の車のことです。ドクターカーが運用されることで、これまで救命できなかったような重症患者に病院到着前から医療行為が可能になり、救命率の向上が図られます。

運用主体であるさいたま赤十字病院 (さいたま市) が365日24時間体制で実施します。

出勤要請は、皆さんからの119番通報を受けた消防機関が基準に基づき判断します。救急の場合は、これまで通り119番通報をお願いします。

Let's トライ ウォーキング  
(約10kmコース)  
〜平成の森記念公園へ〜



とき▼5月25日(水)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〜太郎右衛門橋〜平成の森記念公園 (バラの花を見学します) 太郎右衛門橋〜城山公園

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) ※当日集金します。

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▼5月9日(月)午前9時〜5月20日(金)に電話または直接窓口へ。  
※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。

5月の献血

種類	全血献血 (200ml・400ml)
とき	5月31日(火)
ところ	市役所分庁舎
時間	午後2時〜4時
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！  
運転免許証  
パスポート  
健康保険証



などで本人確認を行います。

お口の健康まつり2016 in 上尾

お口の健康に関する知識を高めて今後の生活に役立つ企画や、楽しいアトラクションを用意しています。

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、歯周病予防、歯垢・歯石除去、歯のクリーニング、歯のホワイトニング、歯の矯正、歯の審美歯科、歯の口腔がん健診、かみかみおやつ

とき▼6月5日(日)午後1時〜4時  
ところ▼上尾市コミュニティセンター (上尾市柏座4-2-3)

※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ご利用ください。

費用▼無料

主催▼(一社)北足立歯科医師会  
共催▼上尾市・上尾市教育委員会  
問合せ▼北足立歯科医師会 ☎ 048-596-0275

(広告)

セレモの終活セミナー

テーマ『お葬式費用って…いくら?』

日時: 5月14日(土) 午前10時〜12時  
場所: セレモホール桶川 (桶川市下日出谷西3-1-1)  
お問合せ: 048-789-1188

参加無料

24時間  
受付

安置室  
完備

心付  
チップ  
不要

宿泊  
可能

返礼品  
20%OFF

お見積り、ご相談は無料です。お気軽にお問い合わせください。

0120-16-5940

セレモホール桶川 桶川市下日出谷西3-1-1 048-789-1188

セレモホール北本 北本市宮内7-179 048-591-2288



セレモ

セレモホール鴻巣

鴻巣市本町2-1-11 048-544-0088