



## 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               | 7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<br><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〉<br>7月5日(火)<br>8月2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<br>※対象児は、7か月児と10か月児です。<br>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。<br>その他、電話にてご相談ください。<br><b>持ち物</b> 母子健康手帳 |
|                      | 〈高崎線西側〉<br>7月11日(月)<br>8月8日(月) | 保健センター   |                                            |                                                                                                                                         |
| 1歳6か月児健診<br>(個別通知あり) | 7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<br><b>持ち物</b> 母子健康手帳・問診票                                                                        |
| 3歳3か月児健診<br>(個別通知あり) | 7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<br><b>持ち物</b> 母子健康手帳・問診票                                                                                  |
| フッ素塗布                | 8月1日(月)<br>8月30日(火)            | 保健センター   | 1回目<br>13:30~14:00<br>2回目以降<br>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。<br><b>持ち物</b> 母子健康手帳<br>問合せ ☎口腔保健センター(北足立歯科医師会)<br>☎048-596-0275                                               |

## 母子健康相談



| 種別                 | とき                                | ところ    | 受付時間        | 対象者及び内容                                                                                      | 定員  |
|--------------------|-----------------------------------|--------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| マタニティクラス<br>《要予約》  | 7月14日(木)<br>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)<br>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<br><b>持ち物</b> 母子健康手帳、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具 | 15人 |
|                    | 7月25日(月)<br>13:30~16:00           |        | 13:15~13:30 | 妊娠20~31週の妊婦(夫も可)<br>妊娠経過や出産のこと、その他交流会<br><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<br>《要予約》 | 7月2日(土)<br>8月6日(土)<br>10:00~12:00 |        | 9:45~10:00  | 妊娠24~36週の妊婦と夫(祖父母になる人歓迎)<br>赤ちゃんのお風呂の入れ方、保育について<br><b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具                    | 9組  |
| 赤ちゃんサロン            | 7月7日(木)<br>8月4日(木)<br>10:00~12:00 |        | 10:00~11:15 | 2~6か月児と保護者<br>ママ達の仲間づくり、交流の場としてご利用ください。<br><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お申し込みください。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・調乳用のお湯等は、各自でご持参ください。

## おとなの健康相談



3p  
ちょっと気軽に

| 種別        | とき       | ところ    | 受付時間       | 対象者及び内容                                                                                            |
|-----------|----------|--------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| お立ち寄り健康相談 | 7月12日(火) | 保健センター | 9:30~11:00 | <b>対象</b> 成人<br><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<br>※気軽に立ち寄りください！<br>※今年度から、奇数月の開催に変わります。 |

※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。

## 7月の献血

| 種 類  | 全血献血(200ml・400ml)                                                                   |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| と き  | 7月28日(木)                                                                            |
| と ころ | ペニバナウォーク桶川                                                                          |
| 時 間  | 午前10時～11時45分<br>午後1時～4時                                                             |
| 対 象  | 16歳～64歳の健康な人<br>※400mlは男性17歳以上<br>女性18歳以上<br>※60歳～64歳に献血した<br>ことのある人は69歳ま<br>で可能です。 |
| 主 催  | 桶川ライオンズクラブ                                                                          |

※運転免許、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人  
には、オケちゃんエコバッ  
クをプレゼントするべに♪



対象▼市内在住の4月1日現在80歳以上で、自分の歯が20本以上ある健康な人※当コンクールでの表彰経験を除く。  
申込み▼電話または直接、健康増進課へ。  
申込締切日▼7月22日(金)  
審査日▼7月31日(日)  
審査会場▼保健センター  
主催▼(一社)埼玉県北足立歯科医師会

### 第24回8020よい歯のコンクール

基本の3原則を守って、作る人も食べる人も、みんなで食中毒を予防しましょう！  
◎増やさない  
調理したらすぐに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう。  
◎やっつける  
食品は中心部まで十分に加熱しましょう。特に肉を生や加熱不十分で食べることは避けましょう。  
問合せ▼鴻巣保健所生活衛生・薬事担当 ☎048-541-0249

### 食中毒予防の3原則は、食中毒菌を

◎つけない  
食材や手はもちろん、肉や魚を扱ったまな板や包丁もこまめに洗ひましょう。  
◎増やさない  
調理したらすぐに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう。  
◎やっつける  
食品は中心部まで十分に加熱しましょう。特に肉を生や加熱不十分で食べることは避けましょう。

## 養心堂鍼灸指圧治療院

地域の皆様の健康維持を目指します。送迎・出張可。  
ソフトな指圧マッサージ・やさしい鍼灸で治療します。  
腰痛・肩凝り・自律神経失調などでお悩みの方、お電話下さい。 電話 048-871-5124 桶川市泉1-9-34  
http://www.youshindou-shinkyuu.biz

## 弁護士による無料法律相談

法律相談は 何度でも無料！ お電話又はHPからご予約下さい

～ご存じですか？～

**B型肝炎給付金請求**

B型肝炎の方に国から最大  
3,600万円支給される制度  
があります！

離婚、相続、借金、交通事故、労働、成年後見、不動産、債権回収、損害賠償、顧問契約等お気軽にご相談下さい

ご相談の流れ等は事務所HPをご覧ください

木村東谷

検索

**木村・東谷法律事務所** 048-829-9591  
浦和駅西口徒歩7分

### 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▼8月3日(水)・9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27年度に骨密度測定を受けた人、骨粗しょう症で治療中・経過観察中の人は除きます。

定員▼40人【先着順】  
費用▼200円

申込み・問合せ▼7月6日(水)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。  
※なお、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。希望の人は忘れずに申し込みください。

### オケちゃんキッチン



旬の野菜たっぷり・塩分控えめ！ヘルシーでおいしい「健康長寿メニュー」を作ります。健康に関する講話もあります。  
内容▼健康に関する講話と調理実習  
とき▼7月22日(金)午前10時～午後

1時15分

ところ▼東公民館  
対象▼市内在住の人  
定員▼25人【先着順】  
費用▼300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▼7月4日(月)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

### 子どものための食育料理教室

内容▼「食育」についての講話、簡単クッキング(献立…ちらし寿司、ケーキ、枝豆の呉汁、ごぼうのごま風味サラダ、ピンクグレープフルーツのジュレ)※変更する場合があります。  
とき▼7月29日(金)午前9時30分～午後1時

ところ▼保健センター  
対象▼小・中学生※小学3年生以下は親子で参加してください。

定員▼25人【先着順】  
費用▼1人300円(材料費一部負担)  
持ち物▼エプロン、三角巾(給食帽)、筆記用具、ふきん、タオル

申込み▼7月5日(火)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。  
共催▼桶川市食生活改善推進員協議会

### Let's トライ 男性クッキング



家で1人でも作れるように、料理初心者向けの献立です。  
内容▼ご飯、肉じゃが、サラダ、具だくさんの味噌汁  
とき・ところ▼

7月21日(木)・東公民館  
7月27日(水)・保健センター  
※両日同じ内容です。  
時間▼午前9時30分～午後1時

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

※21日に申込みの人は、室内履きを持参ください。  
主催▼桶川市健康づくり市民会議食部会

申込み▼7月4日(月)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

### Let's トライウォーキング (東側約8kmコース)



とき▼7月20日(水)午前8時に駅西口公園噴水前集合正午頃解散予定(小雨決行)  
コース▼駅西口公園～坂田弁天公園～わんぱく村～べに花ふるさと館～駅西口公園

## 特定健康診査等受診医療機関が追加されました

医療機関▶桶川みらいクリニック

住 所▶若宮1-5-2  
パトリア桶川4階

電話番号▶789-0030

診療受付時間▶午前9時～11時45分  
午後2時～5時45分  
※予約優先

※休診日については医療機関に問合せください。



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▼7月1日(金)午前9時～7月14日(木)に電話または直接窓口へ。  
※持病のある人は、主治医に相談のうえ申し込みください。

健康づくり  
幸せづくり

## 貧血について

立ちくらみのような症状を起こしたときに「貧血を起こした」などといった表現を使うことがあります。これは医学の分野では貧血とは言いません。貧血とは正式には「血液の成分である赤血球が少ないこと」を言います。赤血球とはお皿のように平べったい赤い細胞で、全身に酸素を運ぶ役割をしています。血液が赤いのは赤血球があるからです。ですから貧血は、「血液が薄くなった」と表現したほうがわかりやすいかもしれません。貧血になると全身に行きわたる酸素が減ってしまい、体にとっては危険な状態となります。だるさや息切れなどが起きますが、ひどいときには命にかかわる事態にもなります。また、貧血になると皮膚が白くなって顔色が悪く見えるので、見かけから貧血がわかることもあり

ます。貧血の原因の1つは赤血球が出血などによって、体の外に失われてし

まう場合です。出血とは例えば、大きなケガをしたときに起きることをイメージしやすいですが、最もよくみられる出血は女性の生理です。赤血球は骨髄というところで造られる（造血）のですが、出血の多い生理を繰り返すことで、造血よりも出血のペースの方が上回ると貧血となってしまうのです。ですから貧血は男性よりも女性に多く起こります。他にも胃や腸に病気があると体の中で出血が起こり、貧血となる場合もしばしばみられます。貧血が胃腸の病気の発見のきっかけとなることもあります。

貧血の他の原因は、造血を行う骨髄や、造血を助ける腎臓の働きが低下したとき、赤血球が体のなかで壊れてしまう場合（溶血）などです。

貧血の治療ですが、大出血などで急激に起きた場合には直接赤血球を補充する輸血を行います。徐々に起きた出血による貧血の場合は、赤血球の材料となる鉄をお薬として補います。出血では鉄も同時に失われるからです。食べ物にも鉄分を豊富に含むものがありますが、治療として役立つほどではありません。

【（一社）桶川北本伊奈地区医師会】

## 熱中症にご注意ください

熱中症といえば夏と思われる人も多いと思いますが、体が気温の上昇に慣れていない梅雨の急激な晴れ間などにも熱中症が発生することがあります。

次の5つのポイントを心がけて、熱中症を予防しましょう。

## ① 高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある人は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましよう。周りの人も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。

## ② 暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。特に梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまう。猛暑のときは、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。

## ③ 水分はこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに

塩分も取りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分補給しましょう。寝る前も忘れずに！

## ④ 「おかしい！」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったら涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

## ⑤ 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所でも声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。スポーツなど、行事を実施するときは、気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。

問合せ ☎県救急医療情報センター  
（医療機関の案内） ☎048-824-4199（良い救急）

