

高齢者インフルエンザ予防接種



インフルエンザは、予防接種を受けることで重症化を防ぐことができます。
高齢者は、特に重症化しやすいので、この機会に予防接種を受けましょう。

対象 ▶ 接種日当日に、桶川市に住民登録されている次のいずれかの人

- ① 65歳以上の人
- ② 60歳から64歳までの人で、心臓、腎臓、呼吸器の病気またはHIVウイルスによる免疫機能の障害により、身体障害者手帳1級をお持ちの人

接種期間 ▶ 10月20日(金)～平成30年1月31日(水)

自己負担額 ▶ 1,500円 (接種期間中1回のみ)

ただし、生活保護受給者は無料 (受給証を医療機関窓口で提示してください)

接種方法 ▶ 実施医療機関に電話予約をしてから接種してください。

- ① に該当する人: 「健康保険証」などを医療機関窓口で提示 (年齢と桶川市民であることが確認できるもの)
- ② に該当する人: 「身体障害者手帳」を持参し、医療機関窓口で提示

実施医療機関 ▶ 市内実施医療機関は次のとおりです。

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
朝日内科歯科医院	774-9385	栗原クリニック	786-2168
大谷記念病院	728-2411	小島医院	771-1212
大野整形外科	728-1611	小林産婦人科クリニック	773-4135
岡田整形外科	776-2222	埼玉県中央病院	776-0022
おかべ耳鼻咽喉科医院	772-3492	坂部医院	771-1055
桶川KNクリニック	787-7715	鈴木内科医院	787-3000
桶川中央クリニック	786-6628	田中胃腸医院	771-1037
桶川西口クリニック	789-5777	豊田医院	728-2377
桶川日出谷診療所	786-7715	なかた呼吸器科内科クリニック	729-2811
桶川みらいクリニック	789-0030	ペニバナ眼科クリニック	787-2955
加藤医院	773-1787	府川医院	786-2672
上日出谷植原整形外科	789-2200	プラムの里診療所	787-2882
川田谷クリニック	787-2531	ゆげクリニック	777-3000
神崎皮フ科クリニック	778-3911	渡辺医院	787-2181
蔵田医院	771-1446		

※市外の実施医療機関については、問い合わせてください。

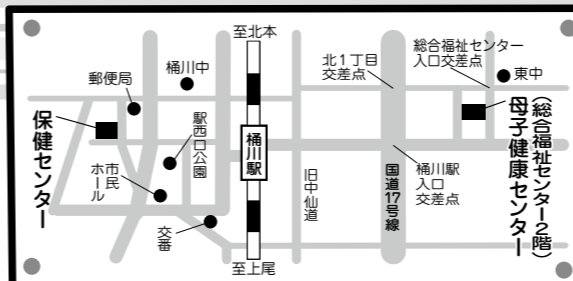
※インフルエンザ予防接種は、効果や副反応などを理解したうえで受けてください。

「広報おけがわ」・「市ホームページ」 広告掲載募集中

お店の商品のPRなどにどうぞご利用ください。

掲載料金
 広報(下半段): 縦45ミリ×横87ミリ⇒10,000円/回
 広報(下一段): 縦45ミリ×横177ミリ⇒20,000円/回
 パナ: 縦60px×横150px⇒10,000円/月
 詳しくは▶ 秘書広報課(☎786-3211)または、市HPへ。

米利用料理教室
 手軽にできる、米を使った料理をヘルスメイトと一緒に作ります。
 とき▶ 10月24日(火)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▶ 25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▶ 10月4日(水)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。
 主催▶ 桶川市食生活改善推進員協議会



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	10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 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〉 10月3日(火) 11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。 持ち物 母子健康手帳
	〈高崎線西側〉 10月16日(月) 11月13日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診(個別通知あり)	10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 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)	10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 持ち物 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	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
	10月30日(月)		2回目以降 14:00~14:30	

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 プレマカフェ: 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 持ち物 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 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》	10月7日(土) 11月11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(祖父母になる人歓迎) 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
赤ちゃんサロン	10月5日(木) 11月2日(木) 10:00~12:00	保健センター	10:00~11:00	2~6か月児と保護者 ママ達の仲間づくり、交流の場として利用してください。 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	11月14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。

情報ステーション

健康ステーション

いっしょに頑張りましょう

響の森情報

まちの話題

市民伝言板

健康ステーション

いっしょに頑張りましょう

響の森情報

まちの話題

市民伝言板

秋の健康セミナー ～ 学んで笑って元気アップ! ～

メンタルヘルス講演会

“うつ”のサインに気づいたら～自身の予防や周囲への気づき～

決して他人事ではなくなった“うつ病”。「ちょっと疲れているだけ…」の思い込みが病気を悪化させることもあります。自分自身と周りの人のサインを見逃さないために、ぜひ参加してください。

- と き ▶ 11月2日(木)午後1時30分～3時30分 (受付は午後1時から)
- ところ ▶ 保健センター3階講習室
- 講 師 ▶ 安藤 亘さん (社会福祉士・精神保健福祉士)

笑顔が一番! 健康長寿で生涯現役大作戦!!

笑いは、こころや体の元気の源です。思わず笑顔になる楽しい講義と健康長寿サポーター※養成講座を実施します。

- と き ▶ 11月15日(水)午後1時30分～3時30分 (受付は午後1時から)
- ところ ▶ 保健センター3階講習室
- 講 師 ▶ 藤原 秋子さん (カンノ・プレス・サテライト秋子塾)

※「健康長寿サポーター」とは…自分の健康づくりに取り組むとともに、健康に役立つ情報を家族、友人などにも広める人です (資格制度ではありません)。

- 対 象 ▶ 市内在住・在勤の人 定 員 ▶ 各50人【先着順】
- 申込み ▶ 10月5日(木)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

健康づくり
幸せづくり

歯周病について

かつて「リンゴをかじると血が出ませんか」というフレーズがテレビから流れていました。リンゴはともかく、歯茎から血が出るのは、歯周病の初期症状のひとつです。さらに重症になると、うみが出たり、歯茎が腫れることもあります。

歯周病のメカニズムとしては次のようなものが考えられています。歯の表面には白い細菌のカタマリ(プラークあるいは歯垢といいますが)が付いてきます。これは、食べカス(食渣と言います)ではないので、食べなくても付いてきます。細菌のカタマリが付いた状態がしばらく続くと歯茎が腫れてきます。これを修飾する因子として、タバコ、糖尿病と並んで、歯肉の乾燥があります。歯肉が乾燥すると、炎症を起こしやすくなるといわれています。口を開けたままで(口唇閉鎖不全)、口で息をする(口呼吸)習慣があると、

前歯の歯茎が腫れやすくなります。

治療としては、細菌のカタマリを除去することが中心になります。除去する方法としては、患者さん自身で行う口腔清掃(はみがきなど)、そして、歯科医院で行う口腔清掃(歯石取りなど)があり、両者が車の両輪となって治療を進めていきます。そして、この状態を維持するために定期的に歯科医院に通ってチェック、クリーニングをしていきます。

歯周病はギネスブックによれば世界で最も罹患者数の多い病気だそうで、日本人もよく調べれば、多くの人がかかっています。ただ、前述のとおり、治療のリスクはかなり単純です。気になる方は是非、お近くの歯科医院でご相談ください。



【北足立歯科医師会】

