

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	8月5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〉 8月2日(火) 9月6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、電話にてご相談ください。 持ち物 母子健康手帳
	〈高崎線西側〉 8月8日(月) 9月12日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	8月24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)	8月19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	8月1日(月) 8月30日(火)	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。 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

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 《要予約》	10月13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 持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具	15人
	10月17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 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》	8月6日(土) 9月3日(土) 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、保育について 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	8月4日(木) 9月1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。 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



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 3p ちょっと気軽に	9月13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 ※気軽に立ち寄りください! ※今年度から、奇数月の開催に変わりました。

※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。

健診機会のない30代のための健診を実施します

職場などで健診機会のない30代の人を対象とした健康診査です。

将来の高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を予防するために、ぜひ今の健康状態をチェックして、生活習慣を見直しましょう!!

対 象 者	・勤務先などで健診機会のない30代の市民（受診日、桶川市に住民登録があること） ・昭和52年4月2日～昭和62年4月1日生まれの人
健 診 日	①8月29日(月) ②9月2日(金) ③9月8日(木) ④9月20日(火) ※①～④の時間は、午前9時～正午 ※①～④のうち、1日を選択してください。 ※子宮がん検診(20歳以上の女性対象)も同日に実施しています。 ※受診を希望する人は、予約時にその旨をお伝えください。 ※健診時の託児もあります。希望する場合は、予約時にお伝えください。
場 所	保健センター
内 容	問診、診察、計測、血圧測定、尿検査、血液検査（血糖、血中脂質、肝機能、腎機能がわかる項目）
費 用	500円
持 ち 物	国民健康保険加入者は受診案内（はがき）
定 員	400人【先着順】
申 込 み	8月4日(木)午前9時から電話で健康増進課へ。
健診結果	①9月30日(金)②10月5日(木)の結果説明会でお渡しします。 ※保健師・管理栄養士が結果の見方や、今後の生活習慣についてわかりやすく説明します。（参加できない場合は、説明会終了後に郵送します）

※「生保受給者証」をお持ちの人は無料で受けられます。忘れずにお持ちください。

500円の
ワンコインで
受けられます

Let'sトライ ナイトウォーキング
～夏休みの思い出に小学生の
皆さんも一緒に歩きましょう～
(約8kmコース・約1万5千歩)

とき ▼ 8月10日(水)午後6時50分
分庁舎駐車場集合
※午後9時30分頃解散予定（小雨決行）

コース ▼ 上日出谷～下日出谷～川
田谷周辺を歩きます。
持ち物 ▼ 飲み物、懐中電灯、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 ▼ 8月1日(月)午前9時～10
日(水)午前中に、電話または直接、健
康増進課へ。
※小学生以下の人は、親子で参加し
てください。（完歩賞あり）

Let'sトライ ウォーキング
～行田、水城公園・忍城へ～
(約15kmコース・約2万歩)

とき ▼ 9月8日(木)午前8時に桶川
駅西口南側階段下集合
※午後4時頃解散予定（小雨決行）
コース ▼ 桶川駅～北鴻巣駅～さき

たま古墳公園～水城公園～忍城（行
田市郷土資料館見学）～行田市駅（秩
父鉄道）～桶川駅

持ち物 ▼ 昼食、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 ▼ 300円（保険代・資料館入館
料）※当日集金します。
※交通費は各自負担となります。

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 ▼ 8月1日(月)午前9時～9
月2日(金)に、電話または直接、健康
増進課へ。

真剣に結婚を望む人の為の結婚相談所
■平成12年6月開設 創業15年
ブライダル 縁
☎048-871-5127(大村)
HP: bridal-en.com
埼玉県上尾市平塚2,046-7
✿ 相談無料

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」

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除きます。

定員 ▶ 30人【先着順】

費用 ▶ 100円（ウォーキング時の保険代）

500円（調理実習時の材料費）※当日集金

申込み・問合せ ☎ 8月1日(月)午前9時から、

電話または直接、健康増進課へ申し込みくだ
さい。

	とき	内容	会場	講師・担当
1	9/13(火) 13:30～15:30	開講式 オリエンテーション 「家でもできる! 簡単トレーニング!!」	保健セ ンター	市民会議会長 黒沼 景子さん 市民会議委員 村田 浩太郎さん
2	★9/23(金) 13:30～15:30	落語講座 「真打登場!! ～春風亭柳橋の一笑健康～」	東 公民館	真打 春風亭柳橋
3	10/6(木) 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
4	★10/20(木) 8:00～15:00 ※小雨決行	Let's トライ ウォーキング ～秋空のもと五・七・Go～ ※吹上のコスモスを見に行きます。 ※交通費自己負担	集合⇒ 桶川駅 西口南 側階段 下	市民会議 ウォーキング部会
5	10/28(金) 13:30～15:30	健康講座 「アロマから始める癒しの健康づくり」	保健セ ンター	日本薬科大学講師 糸数 七重さん
6	11/8(火) 13:30～15:30	修了式 「健康長寿サポーター養成講座」	保健セ ンター	市民会議会長 黒沼 景子さん

★は公開講座です。公開講座のみの参加もできます。【先着順】

定員 ▶ 9/23(金): 100人 10/20(木): 30人

※9/13(火)、10/20(木)は、運動やウォーキングに適した服装と靴で参加してください。

※いきいきポイント各回3ポイント。皆勤は5ポイント追加。

9/23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。

ナチュラルカントリー木工
White Wash(ホワイト ウォッシュ)

手作りオリジナルの家具や雑貨を
相談しながら作ります。
ご家庭でお困りの簡単な作業や修理
などもお請けします。
お気軽にご相談ください。
・電話相談は無料。
・出張相談は1回500円～

場所: 朝日総合法務事務所隣り
電話: 090-8591-3993 (澤口)
Email: moko_peachrain@yahoo.co.jp
http://www.ab.auone-net.jp/~peach-r/

朝日^{司法}総合法務事務所
司法書士 井口鈴子

相続・遺言・贈与、借金等、
その他、お気軽にご相談下さい。
★着手金不要・費用分割可
相談のみは無料

★要予約★
平日9:00～17:00 (12～13除く)
予約により土・日・祝祭日面談可

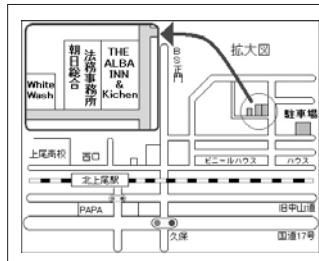
電話: 048-775-5892
http://homepage2.nifty.com/
asahi-houmu/

欧風料理
THE ALBA INN & Kitchen

本場のフィッシュ&チップス、チキ
ン&チップスやオムライス、ミッ
クスフライなどの洋食も揃えておりま
す。ランチのパーティも歓迎

★営業時間★
ランチ 11:00～15:00
ディナー予約制17:00～21:00
定休日: 日・月・祝祭日

場所: 朝日総合法務事務所隣り
電話: 048-782-9417



案内地図
住所: 桶川市朝日2-12-23



「集団がん検診」追加申込みのお知らせ

集団がん検診の追加申込みを先着順で受け付けます。

検診名	内 容	対象者	費 用	検診日	募集人数
子宮がん	視診・内診 頸部細胞診	20歳以上の女性 （2年に1回）	800円	8月25日(木) 8月26日(金) 9月5日(月) 9月24日(土)	子宮がん 肺がん 胃がん 大腸がん 各100人
肺がん	レントゲン撮影	40歳以上の人	300円	11月21日(月) 11月22日(火) 11月24日(木) 11月25日(金) 11月26日(土) 11月29日(火)	
	喀痰検査 (問診で該当した人のみ)		500円		
胃がん	レントゲン撮影 (バリウム検査)		800円		
大腸がん	便潜血検査 (2日法)		300円		

※対象年齢は、平成29年3月31日現在の年齢です。

※乳がんは、満員のため追加申込みはありません。

※無料クーポン券をお持ちの人は、費用はかかりません。

※先着順ですので、ご希望の検診日にそえない場合があります。

ところ▶保健センター

申込み▶8月18日(木)午前9時から、直接、健康増進課へ。(代理申込み可)

健康づくり 幸せづくり

便秘でお困りの人へ

便秘ってなんですか？

うーん…うんちがもう、しばらく出ていなくてお腹が苦しい…うんちが硬い…なんとなく、うんちをしてもすっきりしない…残っている感じ…いきばらないと出ない…

そんな経験はありませんか？えっ？そんなのいつものこと？それは便秘です。

あなただけではありません。便秘の人はとても多いのです。女性では男性よりも多く、ある調査では働く女性の4人に1人が便秘なのだと。年配の人では男女差がなく、3人に1人が便秘だそうです。

便秘はいけないの？

便秘は苦しいのでそのままにしておくといつも頭の中で便秘のことばかり考えてしまいます。便秘を解消して便秘以外のものと楽しい事を考えて過ごしましょう！でも、面倒だからほっとしちゃダメなの？便秘でいきむと血圧も一過性に上がってしまいます。すると脳卒中などの怖い

病気を引き起こしてしまうこともあるのです。便秘はちゃんと治しましょう。どうして便秘になるの？どうしたらいいの？

便秘の原因っていくつもあるのです。何か思い当たることはありませんか？運動不足、食べ物（食物繊維過不足）、生活習慣（うんちをしたときに我慢しないでうんちを出すのが大切なのです。我慢することが多くなると便秘になってしまいます）が関係していることもあるのです。便秘のお薬はいろいろあるけどたまに使うのに適しているもの（浣腸や坐薬もここに含まれます）、毎日使ってもいいもの、使い分けが大切です。痩せてきた、便に血が混じった、急に便秘になった、大腸がんにかかった身内がいるなどあれば、腸の検査もしたほうがいいかもしれません。トイレの際に温水洗浄便座を使っている人もたくさんいると思います。その際に水をおしりの中に入れて出すのは浣腸と同じだから毎回している人は注意した方がいいですね。今ではいろいろな治療や検査があるので是非お医者さんに相談してみましょ。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会