



**健康増進課**  
(分庁舎内)  
☎786-1855  
FAX 786-0096

**健康ステーション**  
Health Station

※保健センターの改修工事のため、保健センターで行う事業は、3月まで市役所分庁舎(上日出谷936-1)で実施しています。

**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	2月8日(金)	分庁舎	13:15~14:10	診察、身体計測、育児相談、離乳食相談、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> 2月5日(火) 3月5日(火)	総合福祉センター 2階児童館	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。 <b>高崎線を挟んで、東側は総合福祉センター、西側は分庁舎で行います。</b> その他、電話で相談してください。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳
	<高崎線西側> 2月18日(月) 3月11日(月)	分庁舎		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	2月27日(水)	総合福祉センター 2階児童館	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)	2月15日(金)	分庁舎	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 (有料)	3月4日(月)	分庁舎	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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、費用1,404円 問合せ ☎口腔保健センター(北足立歯科医師会) ☎048-596-0275
	4月2日(火)	保健センター	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》	4月11日(水) 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
	4月15日(日) 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》	2月2日(土) 3月2日(土) 10:00~12:00	分庁舎	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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	9組

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 <b>3p</b> ちょっと気軽に	3月12日(火)	分庁舎	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! ※奇数月のみの開催になります。

※分庁舎の駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。

# 健康づくり

かむことの大切さについて

かむことは人の健康にとっても重要な役割を果たしています。公益財団法人8020推進財団では「かむ8大効用」として「ひみこの歯がいーぜ」を標語にしています。ひ：肥満予防、み：味覚の発達、こ：言葉の発音がはつきり、の：脳の発達、は：歯の病気を防ぐ、が：ガンの予防、いー：胃腸の働きを助ける、ぜ：全身の体力向上と全力投球。このように、よくかむことが全身の健康に大きく関わっているのです。

食事の時はひと口30回を目安にかむと良いでしょう。よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は口の中の汚れを洗い流し、細菌が増えるのを抑え、むし歯を防ぐ働きがあります。かむ回数が多ければ食物が細かくなってだ液ともよく混ざり胃腸での消化吸収の効率も良くなります。だ液の殺菌効果により口臭を防ぐこともできます。

現代人は昔の人と比べると幼少期から歯ごたえのない柔らかい食べ物食べているので、かむ回数や食事にかかる時間が少なくなってきました。よくかまないといまわりの筋肉や骨の成長が十分でなく、あごが大きく育たないと永久歯に生え変わった時に歯並びが悪くなってしまうます。かみごたえのある食材を積極的に食事に取り入れ、子どものころからどんな食べ物でもよくかむ習慣をつけましょう。

また、よくかむことによって顔の筋肉がきたえられ、表情が豊かになります。脳への血流が増加し、脳が活性化され認知症の予防にもなります。

「よくかむ」ことは今日からできる身近な健康法なのです。



【(一社) 北足立歯科医師会】

## 赤ちゃんサロン

ママ達の仲間づくり、交流の場としてご利用ください。

とき▶ 4月4日(木) 午前10時～正午  
(受付：午前10時～11時)

ところ▶ 保健センター

対象▶ 2～6か月児と保護者

持ち物▶ 母子健康手帳

Let'sトライウォーキング  
(東側約8km)



とき▶ 2月28日(木)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

定員▶ 市民30人【先着順】

費用▶ 100円 (保険代) ※当日集金  
します。

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

主催▶ 桶川市健康づくり市民会議  
ウォーキング部会



桶川市公式  
Facebook ページ

市からのお知らせや市民活動などを投稿しています。



いいね!

<https://www.facebook.com/city.okegawa>

## 2月の献血

種類	全血献血 (200ml・400ml)
とき	2月5日(火)
ところ	ベニバナウォーク桶川
時間	午前10時～11時45分、午後1時～4時30分
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。
主催	桶川ライオンズクラブ

献血にご協力いただいた人には、記念品をプレゼントに～



申込み▶ 2月4日(月)午前9時～22日(金)に電話または直接、健康増進課へ。  
※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。

※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。