

保健センターがリニューアルオープン!

新しい保健センターを拠点に、ご自身の健康を守りましょう!!

施設概要

- 授乳室や幼児トイレが新設
- 様々なニーズに応じるため相談室の増設
- 雨水を貯留し、トイレの流し水や植木の散水として使用



1階 健診室



授乳室



雨水等活用設備

4月の献血

種類	全血献血 (200ml・400ml)
とき	4月18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 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	桶川ロータリークラブ

※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。
詳しくは☎健康増進課786-1855

Let'sトライウォーキング (東側約9km)
とき▼4月18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→明星院→氷川諏訪神社→桶川高校→わんぱく村→坂田谷津谷遺跡公園→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、履き慣れた靴
主催▼桶川市健康づくり市民会議ウォーキング部会
申込み▼4月1日(月)午前9時から4月12日(金)までに、電話または直接、健康増進課へ。
※持病のある人は、主治医に相談のうえ申し込みください。



健康づくり 幸せづくり

腰曲がりにご用心

昔から「歳をとると腰が曲がる」のは当たり前なようですが、甘く見てはいけません。そこには見過ごしてはいけない危険が潜んでいるのです。一般に腰が曲がると下を向きがちになり視野が狭くなり、歩いている周囲の歩行者だけでなく、自転車や自動車に気がつきにくくなってしまい大変危険です。また、体のバランスも悪くなるため転びやすくなります。

腰曲がりの大きな原因は骨粗鬆症による圧迫骨折(いつの間にか骨折)です。これは腰の骨が弱くなって体を支えられなくなり、徐々に潰れて起こります。ただし骨が弱くなるのは腰だけではなく、転んだ際に骨折を起こします。特に足の付け根の骨折は寝たきりの原因となることもあり、できれば起こしたくない骨折です。

ではどうしたらよいのでしょうか?まず姿勢に気をつけましょう。胸を張って、肩甲骨を寄せる意識

を持つことが大切です。座っている時は骨盤を起こして背中が丸くならないようにしましょう。自分の立ち姿を鏡で見て確認して下さい。かっこいい姿勢は理にかなっていません。若い人でも早くから身につけた方がよい習慣です。

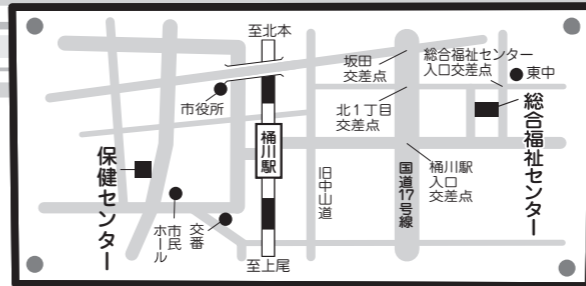
食事や生活習慣も大切です。カルシウムやその吸収を助けるビタミンDの摂取を心がけ、喫煙はカルシウムの吸収を妨げるため控えて下さい。散歩などの軽い運動でもよいので、毎日継続することがオススメです。また日光浴はカルシウムの吸収を助けるので忘れな

い下さい。

それでも以前より4cm程度背が低くなった、背中が丸くなったと感じた時には骨粗鬆症の検査が必要です。骨密度を測り、骨粗鬆症と診断されたらお薬で治療をします。現在は色々な薬があり、飲む回数が少ない薬や、薬の飲みやすい方に使える注射もあります。選択肢がたくさんあり、自分にあった薬を選ぶことができるようになりました。

かっこいい姿勢で、元気で長生き、こんな風になれたら素晴らしいですね。

(一社)桶川北本伊奈地区医師会



健康増進課
☎786-1855
FAX786-0096

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	4月12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、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〉 4月16日(火) 5月7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。 高崎線を挟んで、東側は総合福祉センター、西側は保健センターで行います。 その他、電話で相談してください。 持ち物 母子健康手帳
	〈高崎線西側〉 4月9日(火) 5月13日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	4月24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 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)	4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 (有料)	4月2日(火) 5月8日(水)	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、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

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(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
	4月15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)	4月6日(土) 5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	4月4日(木) 5月9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	5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! ※奇数月のみの開催になります。

※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。



平成31年度定期高齢者肺炎球菌予防接種のご案内

肺炎球菌は、肺炎の原因菌の1つです。予防接種により肺炎球菌による肺炎や中耳炎、副鼻腔炎などを予防します。

(※全ての肺炎を予防できるわけではありません。)

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

【対象者】 次の①または②に該当する人

①接種日に市民で、次の生年月日に該当する人 (※今までに一度も肺炎球菌の予防接種をしていない人) 接種したか不明な場合は健康増進課へ問い合わせを。
65歳：昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
70歳：昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
75歳：昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
80歳：昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
85歳：昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
90歳：昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
95歳：大正13年4月2日～大正14年4月1日
100歳以上：大正9年4月1日以前に生まれた人

②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能、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級を持つ人 (※接種希望者は健康増進課へ事前に連絡)

接種期間▶平成31年4月1日～平成32年3月31日
接種回数▶1回
自己負担額▶2,500円 (生活保護受給者は無料)
接種方法▶実施医療機関に予約を入れ、健康保険証など (年齢と住所が確認できるもの) を持参し、自己負担額を支払ってください。
 市内実施医療機関は、「保健事業のお知らせ」や市ホームページをご覧ください。
 市外実施医療機関は、健康増進課へ問い合わせてください。

【次年度以降の定期接種対象者一覧】 ※肺炎球菌予防接種を受けたことがある人は対象外です。

接種期間	平成32年度 H32.4.1～H33.3.31	平成33年度 H33.4.1～H34.3.31	平成34年度 H34.4.1～H35.3.31	平成35年度 H35.4.1～H36.3.31
65歳	昭和30.4.2～昭和31.4.1生	昭和31.4.2～昭和32.4.1生	昭和32.4.2～昭和33.4.1生	昭和33.4.2～昭和34.4.1生
70歳	昭和25.4.2～昭和26.4.1生	昭和26.4.2～昭和27.4.1生	昭和27.4.2～昭和28.4.1生	昭和28.4.2～昭和29.4.1生
75歳	昭和20.4.2～昭和21.4.1生	昭和21.4.2～昭和22.4.1生	昭和22.4.2～昭和23.4.1生	昭和23.4.2～昭和24.4.1生
80歳	昭和15.4.2～昭和16.4.1生	昭和16.4.2～昭和17.4.1生	昭和17.4.2～昭和18.4.1生	昭和18.4.2～昭和19.4.1生
85歳	昭和10.4.2～昭和11.4.1生	昭和11.4.2～昭和12.4.1生	昭和12.4.2～昭和13.4.1生	昭和13.4.2～昭和14.4.1生
90歳	昭和5.4.2～昭和6.4.1生	昭和6.4.2～昭和7.4.1生	昭和7.4.2～昭和8.4.1生	昭和8.4.2～昭和9.4.1生
95歳	大正14.4.2～大正15.4.1生	大正15.4.2～昭和2.4.1生	昭和2.4.2～昭和3.4.1生	昭和3.4.2～昭和4.4.1生
100歳	大正9.4.2～大正10.4.1生	大正10.4.2～大正11.4.1生	大正11.4.2～大正12.4.1生	大正12.4.2～大正13.4.1生

※平成31年度から平成35年度までの5年間、未接種者を対象に実施します。

高齢者肺炎球菌予防接種の一部助成制度

対象者▶2回目の高齢者肺炎球菌予防接種を希望する65歳以上の人

※次のいずれかの場合は、助成の対象外です。

- 前回の接種から5年以上あいていない人
- 桶川市・北本市・伊奈町・鴻巣市以外の医療機関で実施した人
- 高齢者肺炎球菌予防接種を過去2回受けている人

助成額▶3,000円

接種方法▶桶川市・北本市・伊奈町・鴻巣市の実施医療機関に予約を入れ、健康保険証など (年齢と住所が確認できるもの) を持参し、助成額を差し引いた料金を支払ってください。

市内実施医療機関は「保健事業のお知らせ」や市ホームページをご覧ください。北本市・鴻巣市・伊奈町の実施医療機関は、健康増進課へ問い合わせてください。

詳しくは☎健康増進課☎786-1855