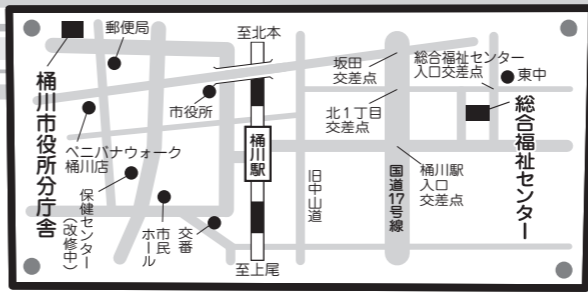


健康増進課
(分庁舎内)
☎786-1855
FAX 786-0096



※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、6月から平成31年3月まで市役所分庁舎(上日出谷936-1)で実施しています。

情報ステーション

健康ステーション

いつよにDOですか

響の森情報

まちの話題

市民伝言板



オケちゃん健康体操「動画」

「オケちゃん健康体操」を覚えよう
オケちゃん健康体操は、シニアでも簡単に楽しくできる体操です。モニター調査では、参加者の「バランス力」「柔軟性」「骨密度」の測定値が向上し、健康増進効果が実証されています。



Let's トライウォーキング (東側約9km) 3p
とき▼12月12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→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
申込み▼12月3日(月)午前9時～7日(金)に、電話または直接、健康増進課へ。
※持病のある人は、主治医に相談のうえ申し込みください。

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 | 12月14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 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> 12月4日(火) 1月8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、西側は分庁舎で行います。 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> 12月10日(月) 1月16日(水) | 分庁舎 | | |
| 1歳6か月児健診 (個別通知あり) | 12月26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) | 12月21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 持ち物 母子健康手帳、問診票 |
| フッ素塗布 (※有料) | 12月3日(月) 1月7日(月) | 分庁舎 | 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 |



健康づくり
幸せづくり

統合失調症

統合失調症とは、聞こえないはずの音が聞こえる(幻聴)といいますが、実際には聞こえていないのに見張られている、盗み聞きされているなどと感じる(妄想)といえます。些細なことでも急に興奮して暴力的になる、などの症状が出る病気です。
約100人に1人が発症する病気で、20歳代前半から30歳代で発症することが多いです。
脳の神経が何かのきっかけでうまく働かなくなり、また脳の神経が傷ついてしまうことが原因と考えられています。脳の神経について完全に解明されたわけではありませんが、今後さらに研究が進んで、より詳しく分かってくることでしょう。
治療には、抗精神病薬と呼ばれる薬が使われます。薬には脳の神経の働きを元に戻し、傷ついた神経を修復する役割があります。飲んですぐに効くのではなく、時間をかけて徐々に効いてくることが多いです。
幻覚、妄想、興奮といった症状

対して薬は効果的で、数週間〜数ヶ月の間に症状が落ち着くことが多いです。症状が落ち着いた後も、再発を防ぐために薬は飲み続けます。
幻覚、妄想、興奮が治療によって改善すると、その後は表情が少なくなり元気がなく、寝ている時間が長く引きこもりがちになる。まるでエネルギー切れを起こしたかのように見える時期が出現します。
この時期は何年という単位で続き、薬を飲んでいただけでは改善しないことが多いです。
病院のデイケアなどを利用して、人と関わり社会に参加する練習をしている方が多いです。
以前は「統合失調症を発症するとほとんど悪化して治らず、病院に一生入院しっぱなし」というイメージが強かったのですが、最近では早く治療を開始することによって早期に改善し、薬をしっかり服用し続けることで、安定した生活を送ることが出来るようになって来ました。病気の治療を行う一つ一人暮らしをしたり、仕事をするなど、自立出来ている人も増えていきます。

(一社)桶川北本伊奈地区医師会

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) | 1月10日(木) 14:00~16:00 | 分庁舎 | 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 |
| | 1月21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) | 12月1日(土) 1月19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 |



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 | 1月15日(火) | 分庁舎 | 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! ※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。

おけがわ情報発信アプリ「おけプッシュ」OKPUSH!
市からの「お知らせ」を利用者のスマホに自動でお届けするアプリです。

「ごみ出しカレンダー」機能が便利に〜
ダウンロード無料!

App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう
iPhone (iOS) 端末はこちら
Android 端末はこちら