



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	9月11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> 9月1日(火) 10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、電話でご相談ください。 持ち物 母子健康手帳
	<高崎線西側> 9月14日(月) 10月5日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	9月16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)	9月18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	9月28日(月)	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	対象者および内容	定員
マタニティクラス 《要予約》	10月8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19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》	9月5日(土) 10月3日(土) 10:00~12:00		9:45~10:00	妊娠24~36週の妊婦と夫(祖父母になる人歓迎) 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	9月3日(木) 10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
ベビーもぐもぐクラス (ママ準備クラス) 《要予約》	9月10日(木) 13:30~16:00		13:15~13:30	6~9か月児の保護者 歯の話と離乳食について ※妊婦の方も参加できます。 持ち物 母子健康手帳	25人

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。
注3) 駅西口連絡所は、9月30日まで休館です。母子健康手帳の交付はできませんのでご注意ください。

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 3p ちょっと気軽に	9月8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!

※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。

オケちゃんキッチン



内容▼旬の野菜たっぷり・塩分控えめ！「ヘルシーでおいしい」「健康長寿メニュー」を作ります。健康に関する講話もあります。（7月に実施したものと同一内容です。）
とき▼9月25日（金）午前10時～午後1時30分

ところ▼桶川東公民館

対象▼市内在住の人

定員▼25人【先着順】

費用▼300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・室内履き

※申込者多数の場合は、今年度初めての人を優先します。

申込み▼9月7日（月）から、電話または直接窓口へ。



毒キノコによる食中毒にご注意
ください

秋の行楽シーズンを迎え、野生キノコの本格的な発生時期となります。キノコ中毒は、食用キノコとよく似た形の毒キノコを間違えて食べてしまうことが原因である場合がほとんどです。

食べられるキノコと毒キノコの判別は難しく、図鑑などに載っているキノコは典型例であることが多いので、図鑑などを用いての自己判断はとて危険です。キノコ狩りにおけるかけの際は、食べられるキノコであると確実に判断できないキノコは、採取したり、食べたり、人にあげたり、売ったりしないよう十分に注意してください。

問合せ 鴻巣保健所生活衛生・薬事担当 ☎ 048-541-0249

献血にご協力いただいた方には、オケちゃんエコバッグをプレゼント。



+ 9月の献血	
種類	全血献血（200ml・400ml）
とき	9月17日（木）
ところ	駅西口
時間	午前10時～11時45分 午後1時～4時
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歳に献血したことがある人は69歳まで可能です。
主催	桶川イブニングロータリークラブ

※運転免許・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。

健康づくり
幸せづくり

脂肪肝について

食べ過ぎや運動不足で肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症などになりやすいことはよく知られていますが、これらを「生活習慣病」と呼びますが、肝臓もその影響を強く受けることがわかってきました。余った栄養分は脂肪として蓄えられます。肝臓は脂肪を分解（代謝）する臓器でもありますが、その肝臓にも脂肪がついた状態が脂肪肝です。肝臓の重い病気というと、肝硬変や肝臓がんが挙げられます。その原因として、アルコールの摂りすぎやC型またはB型の肝炎ウイルスの感染が従来から知られていました。しかし、最近はいくつか、お酒を飲む習慣や肝炎ウイルスの感染がない状態でも、脂肪肝が続くと肝硬変や肝臓がんが起きてしまうことがわかってきました。この脂肪肝を正式には「非アルコール性脂肪肝炎疾患（NAFLD）」とよみます。NAFLDの状態がさらに悪化して炎症のよくなる状態になると脂肪肝の病気が進みやすくなります。この状態を「非アルコール性脂肪肝炎」

（NASH：ナッシュ）と言います。NAFLDやNASHになっても自覚症状は他の生活習慣病と同様にほとんどありません。多くは検診で受ける血液検査で肝機能の異常がみつかったのはじめてわかることが多いです。血液検査だけではまだ脂肪肝かどうかは確定できず、エコー（超音波）やCT（X線断層撮影）などの画像検査で肝臓に脂肪がついているのかを確認して診断となります。検診を受ける人の20%くらいは脂肪肝が見つかると言われていています。特效薬はなく、やはり食事の改善や運動の取り組みで脂肪がつきにくくするしかありません。糖尿病も合併している場合、糖尿病のくすりの種類によっても効果が期待できるものがあります。これらの取り組みがうまくいくと肝臓の脂肪がとれて血液検査でも肝機能異常がなくなるのが期待できます。しかし、いったん肝硬変や肝臓がんになると治りにくいので、やはり早めの取り組みが大切です。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会