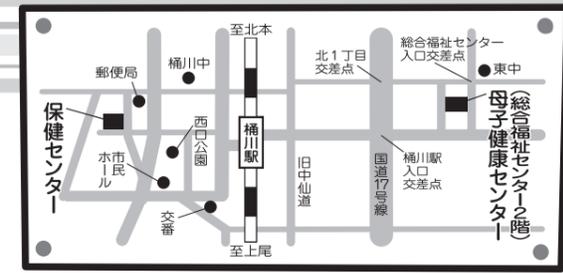


健康増進課  
(保健センター内)  
☎ 786-1855  
FAX 786-0096



情報ステーション  
健康ステーション

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」

健康づくりで  
地域貢献

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)、52円(絵手紙の切手代)※当日集金  
申込・問合せ▶8月5日(水)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

| とき                           | 内容   | 会場                       | 講師・担当                             |
|------------------------------|--|--------------------------|-----------------------------------|
| 1<br>9/2(水)<br>13:30~15:30   | 開講式 オリエンテーション<br>「オケちゃん健康体操とストレッチで体めざめる!!」                   | 保健センター                   | 市民会議会長 黒沼景子 さん<br>市民会議委員 村田浩太郎 さん |
| 2<br>10/7(水)<br>13:30~15:30  | 絵手紙に挑戦<br>~感謝をこめて家族へ・頑張った自分へ<br>ポストイン~                       | 保健センター                   | (一社)日本絵手紙協会公認講師 新井初江 さん等          |
| 3<br>★10/23(金)<br>8:00~12:00 | 市制施行45周年記念<br>Let's トライ ウォーキング<br>~小野市長と一緒に 五・七・Go~<br>※小雨決行 | 市内<br>〔西側版マップ〕<br>7kmコース | 市民会議<br>ウォーキング部会                  |
| 4<br>10/27(火)<br>9:30~13:00  | 調理実習「おてがる簡単クッキング」<br>~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                           |
| 5<br>★11/4(水)<br>13:30~15:30 | 真打登場!!<br>~春風亭柳橋の一笑健康~                                       | 東公民館                     | 落語家 春風亭柳橋 さん                      |
| 6<br>11/18(水)<br>13:30~15:30 | 講義「健康長寿埼玉プロジェクト! あなたも健康長寿サポーター」<br>修了式                       | 保健センター                   | 市民会議                              |

11月4日公開講座  
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年七代目春風亭柳橋に入門。平成6年真打昇進。平成20年八代目春風亭柳橋襲名。現在、寄席、講演、テレビなどで幅広く活躍中。

★は公開講座です。公開講座のみの参加もできます。(申込先着順)  
定員▶10/23(金): 30人 11/4(水): 100人  
※9月2日(水)、10月23日(金)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。

| 検診名  | 内容                              | 費用           | 対象者                 | 検診日   | 募集人数         |
|------|---------------------------------|--------------|---------------------|---|--------------|
| 子宮がん | 視診・内診<br>頸部細胞診                  | 800円         | 20歳以上の女性<br>(2年に1回) | 9月19日(土)<br>24日(木)<br>25日(金)                    | 子宮がん<br>300人 |
| 乳がん  | 視診・触診<br>マンモグラフィ                | 1,000円       | 40歳以上の女性<br>(2年に1回) | 26日(土)<br>30日(水)                                | 乳がん<br>若干名   |
| 肺がん  | レントゲン撮影<br>喀痰検査<br>(問診で該当した人のみ) | 300円<br>500円 | 40歳以上の人             | 11月6日(金)<br>8日(日)<br>16日(月)<br>19日(木)<br>21日(土) | 各200人        |
| 胃がん  | レントゲン撮影<br>(バリウム検査)             | 800円         |                     | 24日(火)<br>26日(木)                                |              |
| 大腸がん | 便潜血検査(2日法)                      | 300円         |                     | 27日(金)  |              |

※対象年齢は平成28年3月31日現在の年齢です。  
※無料クーポン券をお持ちの方は、費用はかかりません。  
※先着順ですので、ご希望の検診日にならない場合もあります。

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。

いきいき  
20p

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7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<br>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><br>8月4日(火)<br>9月1日(火)<br><高崎線西側><br>8月10日(月)<br>9月14日(月) | 母子健康センター<br>保健センター | 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<br>※対象児は、7か月児と10か月児です。<br>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。<br>その他、電話でご相談ください。<br>持ち物 母子健康手帳 |
| 1歳6か月児健診(個別通知あり) | 8月26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<br>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21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<br>持ち物 母子健康手帳・問診票   |
| フッ素塗布            | 8月24日(月)   | 保健センター             | 1回目<br>13:30~14:00<br>2回目以降<br>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。<br>持ち物 母子健康手帳<br>問合せ▶口腔保健センター(北足立歯科医師会)<br>☎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<br>《要予約》               | 8月6日(木)<br>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)<br>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<br>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 |
|                                 | 8月17日(月)<br>13:30~16:00           |        | 13:15~13:30 | 妊娠20~31週の妊婦(夫も可)<br>妊娠経過や出産のこと、その他交流会<br>持ち物 母子健康手帳、筆記用具                              | 15人 |
| パパママ体験クラス<br>《要予約》              | 8月1日(土)<br>9月5日(土)<br>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)<br>赤ちゃんのお風呂の入れ方、保育について<br>持ち物 母子健康手帳、筆記用具                  | 9組  |
| 赤ちゃんサロン                         | 8月6日(木)<br>9月3日(木)<br>10:00~12:00 |        | 10:00~11:15 | 2~6か月児と保護者<br>ママ達の仲間づくり、交流の場としてご利用ください。<br>持ち物 母子健康手帳                                 | なし  |
| ベビもくもくクラス<br>(ママ準備クラス)<br>《要予約》 | 9月10日(木)<br>13:30~16:00           |        | 13:15~13:30 | 6~9か月児の保護者<br>歯の話と離乳食について<br>※妊婦の方も参加できます。<br>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ため、対象となる乳児以外のお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 | 8月11日(火) | 保健センター | 9:30~11:00 | 対象 成人<br>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<br>※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。

いきいき200ですか

響の森情報

まちの話題

市民伝言板

健康ステーション

いきいき200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」を普及しています

「オケちゃん健康体操」は子どもから高齢者まで、簡単に楽しく実施できる体操として、桶川市が創作しました。ご希望の団体に出前講座を実施しています。

#### ①オケちゃん健康体操出前講座について

「準備体操として利用したい。」「健康づくりの1つとしていい。」「どういう体操か教えてもらいたい。」などご希望の団体に出向いてお教えします。

#### ②CD、DVDの販売について

「オケちゃん健康体操」のCD、DVDを100円で販売します。※ホームページからもダウンロードできます。



▲老人福祉センターでは、日曜日を除く午後2時から、オケちゃん健康体操の時間となっています。

### 生涯骨太！クッキング

骨粗しょう症予防に、乳製品を利用したカルシウムたっぷり料理を作ってみませんか？

とき▼9月2日(水)午前9時30分～午後1時

ところ▼保健センター  
対象▼市内在住、在勤の人

定員▼25人【先着順】  
費用▼500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

主催▼桶川市食生活改善推進員協議会  
申込み▼8月7日(金)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

## 今年度から30代健診を実施します

“健康”はあなたの生活を豊かにする大切な財産です。

「今は若いし自分は病気にはならない!」「これからも健康だ!」と過信していませんか? 30代の現在の生活習慣が、今後の“健康”に大きく影響します。

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がない30代の市民(受診日、桶川市に住民登録があること)<br>・昭和51年4月2日～昭和61年4月1日生まれの人   |
| 健診日 | ①9月15日(火) ②9月24日(木) ③11月19日(木) ④11月21日(土)<br>①～④の時間は午前9時～正午<br>※①～④のうち、1日を選択してください。<br>※①②は子宮がん検診も一緒に受けられる場合もあります。受診を希望する人は、予約時にその旨をお伝えください。 |
| 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 | 健診費用、国民健康保険加入者は受診案内(はがき)   |
| 定員  | 850人【先着順】  |
| 申込  | 8月6日(木) 午前9時から電話で健康増進課へ  |

※「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るべに!



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～  
(西側約8km)  
とき▼8月21日(金)午後6時50分～市役所分庁舎駐車場集合  
※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。



Let's トライ ウォーキング  
～行田、水城公園忍城へ～  
(約10km)  
とき▼9月10日(木)午前8時に桶川駅西口南階段下集合  
※午後4時頃解散予定(小雨決行)  
コース▼北鴻巣駅～さきたま古墳(水城公園)～忍城(行田市郷土資料館見学)～行田市駅  
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5日(水)午前9時～18日(火)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。  
※小学生以下の人は、親子で参加してください。(完歩賞あり)



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5日(水)午前9時～31日(月)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

### 肺炎球菌ワクチン

肺炎球菌は、抗菌薬が発達した現在でも、乳幼児や高齢者に重症な感染症を起こします。小児では敗血症・髄膜炎が多く、成人では重症肺炎が多く見られます。そのため小児用・成人用の肺炎球菌ワクチンによる感染予防は以前にも増して重要になってきています。

#### ①小児用肺炎球菌ワクチン

子ども、特に2歳以下の子どもは肺炎球菌に対する免疫がほとんどありません。脳を包む膜にこの菌がつく細菌性髄膜炎になっても、早期診断が難しく、抗菌薬が効かない耐性菌が多く、治療は困難です。また、後遺症として、発達・知能・運動障害などのほか難聴になることがあります。小児の髄膜炎は定期接種の小児用肺炎球菌ワクチンで予防します。現在13価ワクチン(13種類の肺炎球菌に予防効果がある)が使用されています。肺炎球菌による髄膜炎が起りやすい生後6か月までに初回3回接種を済ませておくことが大切です。

#### ②成人用肺炎球菌ワクチン

肺炎は日本の死亡原因の第3位

となっており、成人の肺炎の30%は肺炎球菌が起すと言われています。亡くなる人の約95%が65歳以上の人です。平成26年10月1日から、高齢者を対象とした23価肺炎球菌多糖体ワクチンが定期接種となりました。接種の対象となるのは65歳以上の高齢者と、60～64歳で重症な心疾患など日常生活が極度に制限される基礎疾患がある人を対象に、1回の接種を助成するため、平成30年3月31日までの時限措置として該当する年度に65歳だけでなく70歳、75歳など5の倍数となる人も対象となります。個人の健康状態によって異なりますが、肺炎球菌ワクチンの免疫(抗体)は、5年以上持続すると言われています。平成21年に厚生労働省が認可し、2回目を以降の接種が可能となりました。各自自治体ごとに定期予防接種の対象以外の人で1回目の接種から5年以上経過し、再度接種を希望する人には接種費用の一部を助成する補助金交付制度があります。ワクチン接種により肺炎の予防に努めることで、65歳以上の人が元気で暮らせるよう、ご本人はもとより周囲の人も気にかけるようにしましょう。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会