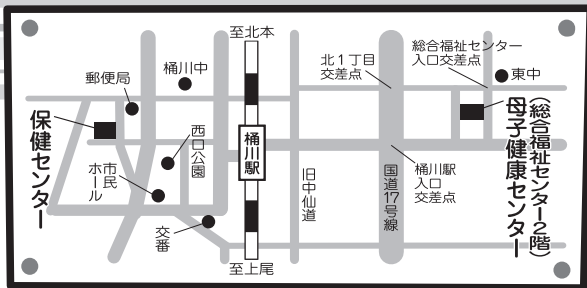


# 健康ステーション

Health Station

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



## 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	7月10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 <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> 7月7日(火) 8月4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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳
	<高崎線西側> 7月13日(月) 8月10日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	7月22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 <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)	7月17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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳・問診票
フッ素塗布	7月27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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳 <b>問合せ</b> 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》	8月6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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具	15人
	8月17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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	
パパママ体験クラス 《要予約》	7月4日(土) 8月1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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	7月2日(木) 8月6日(木)		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。 <b>持ち物</b> 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》	7月9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。 <b>持ち物</b> 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 <b>3p</b> ちょっと気軽に	7月14日(火)	保健センター	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!

※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。

健康ステーション

いっしょにDOですか

響の森情報

まちの話題

市民伝言板

骨密度測定をします  
(事前予約制)

内容▼超音波による骨密度測定  
とき▼7月15日(水)・16日(木)午前9時30分～正午・午後1時～4時  
7月21日(火)午前9時30分～正午  
※今年度の測定は、今回が最後です。  
ところ▼保健センター

対象▼市内在住の20歳以上の人  
※平成26年度に骨密度測定を受けた人、骨粗しょう症で治療中・経過観察中の人は除きます。  
定員▼15日・16日各200人、21日100人【先着順】  
費用▼200円

申込み・問合せ▼7月1日(水)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ申し込みください。  
なお、予約は測定時間内において30分単位で受け付けます。

子どものための食育料理教室

内容▼「食育」についての講話、簡単クッキング(献立…夏野菜のピビンパ丼、キムチスープ、桃のフッパ)

とき▼7月31日(金)午前9時30分～午後1時  
ところ▼保健センター  
対象▼小・中学生(ただし、小学

3年生以下は親子で参加してください。  
定員▼25人【先着順】  
費用▼1人300円(材料費一部負担)

持ち物▼エプロン・三角巾(給食帽)・筆記用具・ふきん・タオル  
申込み▼7月6日(月)午前9時から、電話または直接健康増進課へ。  
共催▼桶川市食生活改善推進員協議会

オケちゃんキッチン

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。  
内容▼健康に関する講話と調理実習

とき▼7月24日(金)午前10時～午後1時30分  
ところ▼桶川公民館

対象▼市内在住の人  
定員▼20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  
申込み▼7月16日(木)までに、電話または直接健康増進課へ。

Let's トライ  
男性クッキング

手作りぎょうざを作ります。  
とき・ところ▼  
7月23日(木)・保健センター  
7月29日(水)・東公民館  
※両日同じ内容です。  
時間▼午前10時～午後1時30分  
定員▼20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▼桶川市健康づくり市民会議食部会  
申込み▼7月1日(水)午前9時から、電話または直接健康増進課へ。

食中毒が心配な季節です

生や加熱不足の肉を原因とした食中毒は毎年発生しています。  
特に、気温が高く湿度が多いこの時期は、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌(O157、O111)などの細菌を原因とした食中毒が発生しやすいです。  
食中毒予防の3原則を守って、食中毒を予防しましょう!

健康づくり  
幸せづくり

健診のすすめ(デング熱について)

昨年夏、国内で初めての感染が確認されたデング熱。この病気はデングウイルスによって起こる感染症で、人から人へ直接感染することはほとんどありません。デングウイルスを持ったやぶ蚊、特にネグタイシマカやヒトスジシマカなどから感染します。

◆デング熱の症状  
デングウイルスに感染すると症状の出ない場合もありますが、3日から7日ほど高熱が出て、頭痛や目の奥の痛み、関節痛、腰痛、全身のだるさ、吐き気などを伴います。熱が出てから5日くらいで、

◆デング熱の検査

全身にはしかのような発疹が出て治ります。重症になるとデング出血熱と言われる病気になるります。  
◆デング熱の治療  
比較的小さい一般的な病院でできる検査では、血液中の白血球や血小板がかなり減少します。肝臓の検査も悪くなる場合があります。診断を確定するにはウイルスの抗原や特異抗体と言われる物などを調べます。

◆デング熱の予防

デング熱に対する特別の治療はありません。高熱や吐き気などのため食欲が落ち、水分なども摂れず脱水症になることがあるため、点滴などの対症療法を行います。  
◆デング熱の予防  
デング熱の予防で大切なのは、蚊から身を守ることです。そのため、蚊を駆除することや流行地に行くときは、できるだけ肌を露出しないなどの対策が必要です。  
【(一社)桶川北本伊奈地区医師会

熱中症にご注意ください

熱中症といえば夏と思う人も多いと思いますが、体が気温の上昇に慣れていない、梅雨の急激な晴れ間などにも熱中症が発症することがあります。  
次の5つのポイントを心がけて、熱中症を予防しましょう。

①高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある人は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましよう。周りの人も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。

②暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。特に梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまう。猛暑のときは、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。

③水分はこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれていて、大量の汗をかいたら、水分と

食中毒予防の3原則は、食中毒菌をつけない

食材や手はもちろん、肉や魚を扱ったまな板や包丁もこまめに洗いましょう。

◎増やさない

調理したらすぐに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう。

◎やっつける

肉は中心部まで十分に加熱しましょう。

問合せ▼鴻巣保健所生活衛生・薬事担当 ☎048-541-0249

第23回 8020よい歯のコンクール

対象▶市内に在住し、4月1日現在80歳以上で、自分の歯が20本以上ある健康な人  
※当コンクールでの表彰経験者を除く  
申込み▶北足立口腔保健センター  
(鴻巣市赤見台1-15-23 ☎048-596-0275)  
申込締切日▶8月21日(金)  
審査日▶8月30日(日)  
主催▶(一社)埼玉県北足立歯科医師会



もに塩分もとりました。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため、水分の補給にはならず、逆に危険です。また、高齢者は暑さやのどを渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分補給しましょう。寝る前も忘れずに!  
④「おかしい」と思ったら病院へ  
熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、けん怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったら涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。  
⑤周りの人にも気配りを  
自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。スポーツなど、行事を実施するときは、気温や参加者の体調を考慮して、熱中症を防ぎましょう。



問合せ▼県救急医療情報センター(医療機関の案内) ☎824-4199