



※新型コロナウイルスの状況を鑑みて、急遽中止・延期となる場合があります。
開催状況・対象月齢はホームページで確認してください。

種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	1月15日(金)	保健センター	13:15~14:10	診察、身体計測 持ち物 母子健康手帳、健診票、バスタオル
7か月児・10か月児相談	〈高崎線東側〉 1月12日(火) 2月2日(火) 〈高崎線西側〉 1月18日(月) 2月8日(月)	総合福祉センター2階児童館 保健センター	9:30~10:30	保健師による身体観察、身体計測 ※対象児は、7か月児と10か月児です。 高崎線をはさんで、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、バスタオル
1歳6か月児健診(個別通知あり)	1月27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、身体計測 持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル
3歳3か月児健診(個別通知あり)	1月22日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測、検尿 持ち物 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布(※有料)	1月6日(水) 2月1日(月)		1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	対象 1歳6か月児健診を受けた子ども(6か月ごとに塗布可) 持ち物 母子健康手帳 費用 1,430円(税込み)※現金のみ 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	対象および内容	定員
マタニティクラス《要予約》*1	1月14日(木) 14:00~16:00 1月28日(木) 13:30~16:00	保健センター	13:45~14:00	妊娠16~32週の妊婦 プレマカフェ：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	6人
パパママ体験クラス《要予約》*1	1月9日(土) 2月6日(土) 10:00~12:00		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、飲み物	10人
			9:45~10:00	妊娠28~36週の妊婦と夫 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、手拭きタオル	6組

注)・母子健康相談については、保育はありませんので、対象児以外のお子さんを連れての参加はご遠慮ください。
・育児・栄養相談は、個別に対応します。
*1) 実施日の1週間前までに、電話で申し込みください。

おとなの健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象および内容
お立ち寄り健康相談	1月19日(火) 3月9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・バランスのよい食事のとり方などの相談 ※気軽に立ち寄りください！ ※奇数月のみ開催します。
家族のつどい	1月28日(木)		14:00~16:00	対象 統合失調症の疾患を持つ患者の家族 内容 統合失調症の疾患を持つ患者の家族が悩みを語り合い、気持ちを分かち合う会です。

※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。

健康づくり
幸せづくり

耳鳴りについて

耳鳴りとは不快な音が持続的に聞こえる状態を指します。その多くは自身にしか聞こえず、客観的に評価する事は困難です。音の大きさも人それぞれであり、さほど気にならない人もいれば、日常生活に支障が出るほど気になってしまふ人もいます。

耳鳴りの症状が出始めた頃は気になるやすいですが、多くは時間の経過とともに慣れてしまい感じにくくなります。耳鳴りがあまり気にならずに過ごせるならば特に問題ありませんが、イライラしたり、不眠になったり、集中力の低下が見られたりと日常生活に支障をきたすようであれば、一度耳鼻咽喉科を受診された方が良いでしょう。

側面もあり、心理士の介入や、不安を和らげるような薬剤が有効な場合もあります。

内服以外での有効な治療法として「TRT療法」という治療法があります。これは耳鳴り再訓練療法

といい、サウンドジェネレーターと呼ばれる治療機器を用いて、小さな雑音を継続的に聞かせる事で耳鳴り自体に意識が行きにくい状態を作っていく治療法です。皆様も寝る時の静かな環境では耳鳴りに意識が行きやすいですが、雑踏の中では耳鳴りに意識が行きにくい事は経験があると思います。これと同じ状況を意図的に作り出し、耳鳴りが鳴っている状態に耳を慣らす事で、耳鳴りを気にならなくなるようにしていきます。

治療は1日に6時間以上行うことが望ましく、治療効果が得られるまで数か月かかるので、根気よく治療を続ける必要がありますが、日常生活に支障が出ており本当に困っている方は試してみる価値があると思います。この治療を行っている耳鼻咽喉科は限られますので、受診の前に一度お問い合わせされる事をおすすめします。

【(社)桶川北本伊奈地区医師会】

寒冷な場面における
新型コロナ感染予防
などの「ポイント」

- ①基本的な感染防止・予防の実施
- ②寒い環境でも換気の実施
- ③適度な保湿(湿度は40%以上を目安)

講師▼南 美詠子さん(アンガーマネジメントコンサルタントTM)
申込み▼1月6日(水)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

とき▼2月5日(金)午後2時~4時(受付・午後1時30分から)
ところ▼保健センター
対象▼市内在住・在勤の人
定員▼30人 費用▼無料
持ち物▼筆記用具

メンタルヘルス講演会「コロナストレス・オフ作戦」
「アンガーマネジメントでイライラ感情を吹き飛ばそう」

内容▼アンガーマネジメントは、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。コロナ禍の漠然とした不安や健康への心配など、ストレスに対する上手な付き合い方、対処法を生活に取り入れていきます。

..... 〈 広告 〉

会員募集 ~入会説明会のお知らせ~

あなたの街のシニアパワーステーションおけがわ

市内に住んでいる60歳以上の仲間たちが「明るく、楽しく、元気に、健康で」働いています。

公益社団法人桶川市シルバー人材センター TEL 048-777-1920

タイル、外構、浴室ユニットバス工事
ブロック、フェンス、エクステリア工事

見積無料

有限会社 小林タイル

桶川市下日出谷 121-20

☎090-4816-5600 FAX 786-2264