



**健康増進課**  
 ☎786-1855  
 FAX 786-0096

**健康ステーション**  
 Health Station

※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。

**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	10月8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 <b>持ち物</b> 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> 10月5日(火) 11月2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 ※対象児は、7か月児と10か月児です。 <b>高崎線を挟んで、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。</b> その他、電話で相談してください。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、バスタオル
	<高崎線西側> 10月18日(月) 11月8日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	10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、歯科指導、身体計測、育児・発達・幼児食相談 <b>持ち物</b> 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)	10月15日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測、育児・発達・幼児食相談、検尿 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布 (※有料)	11月1日(月) 11月29日(月)		1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	<b>対象</b> 1歳~就学前の子ども ※6か月ごとに塗布できます。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳 <b>費用</b> 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	予約締切	対象および内容	定員
マタニティクラス 《要予約》※1	10月14日(木) 14:00~16:00	保健センター	10月7日(木)まで	<b>対象</b> 妊娠16~32週の妊婦 プレママカフェ：交流会、妊娠中の栄養のとり方などの話 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	6人
	10月25日(月) 13:30~16:00		10月18日(月)まで	<b>対象</b> 妊娠20~35週の妊婦 出産準備クラス：妊娠経過から出産の話、安産体操、交流会 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具、飲み物	10人
パパママ体験クラス 《要予約》※1	11月6日(日) 10:00~12:00		10月29日(金)まで	<b>対象</b> 妊娠28~36週の妊婦と夫 沐浴(お風呂)の実習、新生児の保育、夫の妊婦体験 <b>持ち物</b> 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、託児はありませんので、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。  
 ※1) 定員になり次第締め切ります。

**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	11月9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 ※気軽に立ち寄りください! ※奇数月のみの開催になります。
家族のつどい	10月28日(木)		14:00~16:00	<b>対象</b> 統合失調症の疾患を持つ患者の家族 <b>内容</b> 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

## 銀歯、金歯、セラミックの違いについて

現在の歯科治療で使われる材料には大きく分けて、いわゆる「銀歯」、「金歯」、「セラミック」があります。それぞれ被せたり詰めたり、または連結してブリッジとして使われております。

セラミックは天然歯に近い透明感のある審美性が特徴で、口を開けたときに治療跡が目立たずに済むうえに、ナチュラルな美しい口元に近づけることができます。色も周りの歯に合わせて作成するのでオールセラミックの歯は一見して天然歯とほとんど見分けが付きません。生体への親和性が高く、金属アレルギーの方も安心して治療できることも大きな利点です。

セラミック治療には様々な種類があります。「ラミネートベニヤ」「メタルボンドクラウン」「オールセラミッククラウン」「セラミックインレー」等の治療

方法が一般的です。それぞれ組み合わせ等を考慮して治療しています。

銀歯はわが国においては昔から健康保険に適用されているので一般的によく知られた材料です。強度が高いので割れたりする心配がほとんど有りません。ただし近年は見た目を重視する方には敬遠されることもあります。

また貴金属ではなく非貴金属が使われている場合は金属アレルギーがある方は注意が必要です。金歯は主に奥歯の治療に使われてきました。金は生体親和性が高いのでアレルギーの方でも比較的安心して使えます。ただし純金では強度が出ないので、その他の金属も混ぜて合金として使うので、その点は注意が必要です。また近年は銀歯同様見た目を気にされる方からは敬遠されることもあります。

それぞれ長所・短所があり、費用なども変わってくるのでかかりつけの歯科医とよく相談して治療を受けて下さい。

【一社】北足立歯科医師会

## 米利用料理教室



埼玉県産のお米を使った簡単メニューを紹介します。

とき▼11月24日(水)午前10時～午後1時頃

ところ▼保健センター

対象▼市民 定員▼8人【先着順】

費用▼500円(食材費・保険代)

持ち物▼マスク着用、飲み物、筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル、台ふきん

主催▼桶川市食生活改善推進員協議会

申込み▼10月13日(水)午前9時～11月12日(金)午後5時に、電話で、健康増進課へ。

## セルフケアで心&体のリフレッシュ教室



コロナ疲れを癒すとっておきのセルフケアを鍼灸師が伝授します。なお、この教室に参加することで、「健康づくりサポーター」として活動することが出来ます。当日、「健康づくりサポーター」として活動するために、桶川市健康づくり市民会議の紹介があります。

とき▼10月21日(木)午後1時30分～3時30分頃

ところ▼保健センター

## 健康セミナー

詳しくは☎健康増進課☎786-1855



生活の中で取り組める運動で、元気に動ける「からだ」を作りましょう。セミナー受講後には、自身や家族の健康づくりに役立つ「健康長寿サポーター応援ブック」もプレゼント!

対象▶両日参加できる市民  
定員▶30人【先着順】  
申込み▶10月7日(休)午前9時から、電話で健康増進課へ。

対象▼市民 定員▼30人【先着順】  
持ち物▼動きやすい服装、飲み物、筆記用具、マスク  
講師▼ハレとケ鍼灸院 鍼灸師 山國秀晃さん  
主催▼桶川市健康づくり市民会議  
申込み▼10月4日(月)から、電話、または、直接、健康増進課へ。

とき	ところ	内容	講師	持ち物
11月9日(火) 午後2時～3時 (受付:午後1時40分から)	保健センター	「健康長寿サポーター養成講座」	市職員	筆記用具
11月16日(火) 午後2時30分～4時 (受付:午後2時10分から)		「元気はつらつ!運動の生活習慣!! ~楽しく、リズムに合わせて体を動かそう~」	都留文科大学教授 加藤 優さん	動きやすい服装、フェイスタオルまたは手ぬぐい、飲み物、筆記用具