



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。

種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	2月12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〉 2月2日(火) 3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。 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
	〈高崎線西側〉 2月8日(月) 3月8日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	2月24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)	2月19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)	2月1日(月) 3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	4月15日(休) 14:00~16:00	保健センター	13:45から	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 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	6人
	4月19日(月) 13:30~16:00		13:15から	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 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	8人
パパママ体験 クラス 《要予約》*1	2月6日(土) 3月6日(土) 10:00~12:00		9:45から	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	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	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	2月25日(休)		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。

発熱したときの受診方法

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

まずは、かかりつけ医に電話などで相談してください。

① 医療機関を相談

② 受診予約

③ 受診

埼玉県 診療・検査医療機関

検索



かかりつけ医での受診が難しい場合は、新型コロナウイルスとインフルエンザ両方の診療ができる「埼玉県指定診療・検査医療機関」で受診してください。

ホームページが見られない場合

埼玉県受診・相談センター
☎048-762-8026
FAX 048-816-5801
月～土曜、祝日
午前9時～午後5時30分

県民サポートセンター
☎0570-783-770
FAX 048-830-4808
24時間年中無休

とき ▶ 2月2日(火)・14日(日)
午前10時～11時45分
午後1時～4時30分

ところ ▶ ベニバナウォーク桶川
主催 ▶ 桶川ライオンズクラブ
桶川青年会議所

- ・16～64歳 (条件あり)
- ・運転免許証などで本人確認します。
- ・感染症対策をして実施します。

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

献血キャンペーン

詳しくは☎県業務課
☎830-3635

2月末まで

はたちの献血

「いつかしようを、今にしよう」

冬季は献血協力者が減少します。
寒い中、皆さんの温かいご協力をお願いします。

3月末まで

シニア60～64 初回献血

対象 ▶ 60～64歳 (初回時にエコバッグなどを進呈)

健康づくり

歯ぎしりについて

「家族に歯ぎしりがうるさくて眠れないと言われる」

基本的に自分で気付くというより、周りの人に指摘されることで初めて歯ぎしりをしていることを知る人がほとんどかもしれません。ようするに無意識にしているということなのです。

ではそもそもなぜ起こるのでしょう？ 実は原因はまだ明確にわかってはいませんが、ストレスや歯並びの乱れ、咬み合わせの不良など、子供では永久歯と乳歯の生え変わり時期に起こる不快感などが関係しているとも言われています。寝ているときにだけしているようなイメージもありますが、何かに集中していたり運動しているときなどにも起こります。

種類としては

- ① グラインディング (歯ぎしり) 上下の歯をギリギリ擦り合わせる癖
- ② クレンチング (食いしばり) 上下の歯を強く咬み合わせる癖

③ タッピング

上下の歯をカチカチと咬み合わせる癖

などがあります。

歯ぎしりをするかどうかという悪影響があるかと言うと、まず歯の咬み合う面がすり減っていきま。歯がすり減ってしまうほどの力がかかってくるので歯を支える歯肉や骨にも負担がとてもかかり歯周病も悪化することもあります。知覚過敏や顎関節症、頭痛、肩こりの原因になることもあります。骨隆起こつりめうきというコブのような硬いふくらみが口の中にできることもあります。寝ているときの歯ぎしりは無意識でおこなってしまうことなので、自分の意志で止めることはできませんのでマウスピース (スプリント) をつけて寝ることで悪影響を緩和させていく治療が必要となります。気になる方は一度歯科医院で診てもらいまし



【(一社)北足立歯科医師会】