



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	8月6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 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〉 8月3日(火) 9月7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。 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〉 8月2日(月) 9月13日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	8月25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 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)	8月20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 持ち物 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布 (※有料)	8月2日(月) 8月30日(月)		1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	対象 1歳~就学前の子ども ※6か月ごとに塗布できます。 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	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	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
	10月25日(月) 13:30~16:00		10月18日(月)まで	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、飲み物	10人
パパママ体験クラス 《要予約》※1	9月4日(日) 10:00~12:00		8月27日(金)まで	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 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、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 3p ちょっと気軽に	9月14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	8月26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。

桶川市の郷土料理

「冷汁うどん」をつくって食べよう

手打ちうどんに挑戦!

協力：桶川市食生活改善推進員協議会

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

「食生活改善推進員」がこの時期にぴったりの「冷汁うどん」のレシピを紹介。手打ちうどんには「べに花」を練り込み、色鮮やかに仕上げました。



栄養価 (1人分)			
エネルギー	555kcal	たんぱく質	25.4g
脂質	17.0g	カルシウム	426mg
食塩	2.5g		

冷汁うどんのレシピ

カルシウムたっぷり べに花手打ちうどん (3人分)

- 中力粉.....250g
- A スキムミルク... 50g
- 低脂肪牛乳.....110~140ml (季節により加減)
- べに花(乾燥).....大さじ1
- 打ち粉.....適量

市販のうどんでも美味しいべに♪



【作り方】

- べに花は茶こしの中でもみ洗いし、水気を絞り、低脂肪牛乳110mlに混ぜる。
- Aをボウルに入れて混ぜ、中央をくぼませて、①を少しずつ崩しながら混ぜ合わせる。
- ①と粉がなじむまで十分にこねる(ビニール袋に入れて踏んでもよい)。
- 打ち粉をし、めん棒を使って3~5mmの厚さに伸ばし、7~8cm幅の「屏風だたみ」にする。5~7mmの太さに切る。
- たっぷりの熱湯で麺を茹でる。麺に透明感ができたらザルにあげて、流水で手早く洗い水気をきる。

冷汁 (3人分)

- すりごま.....大さじ3
- みそ.....大さじ3
- 大葉.....3枚
- きゅうり.....1.5本
- サバ缶(無塩・水煮).....1/2缶
- 和風だし汁(または水).....適量(200~250ml) ※冷やしておく
- <お好みで> 白ねぎ.....1/3本
- みょうが.....1/2個

【作り方】

- 大葉はみじん切り、きゅうりは薄く輪切りにする。
- ボウルに①とすりごま、みそを入れて混ぜる(すり鉢で、すり混ぜられれば、なおよい)。最後に箸で軽く身をほぐしたサバの身と汁を入れる。
- 食べる直前に冷やした和風だし汁または冷水を加える(お好みで味を加減)。
- お好みで輪切りにした白ねぎ、みじん切りにしたみょうがを添える。



食欲を促進するにんにく、ピリ辛ラー油やわさび、味をまろやかにするマヨネーズなどアレンジもおすすです。

詳しくは☎秘書広報課 ☎788-4901



拡大写本って?

ボランティアグループ「紅花の会」が広報おけがわの文字を大きくして、主に弱視の人を対象に作成したもので、市役所(障害福祉課)、桶川図書館、中央図書館、坂田図書館、川田図書館、市民活動サポートセンターに設置しています。



声の広報・拡大写本のご紹介

声の広報って?

ボランティアグループ「紅花の会」が広報おけがわをCDに吹き込んだもので、主に視覚障害をお持ちで希望する人に無料で配布しています。



食を通した健康づくりに興味がある人、大歓迎♪

「食育ボランティア養成講座」

詳しくは☎健康増進課 ☎786-1855

桶川市食生活改善推進員(ヘルスメイト)になるための講座です。食生活改善推進員は「食改さん」という愛称で地域に親しまれ、市と協働で料理教室や各種まつりで、食を通した健康づくりを広めているボランティア団体です。

食生活の改善は、一人では実行しにくいですが、地域の仲間と共有し合うことで改善のきっかけになります。あなたも「食改さん」になって、講座で学んだことを活かし、仲間と一緒に「自身の健康」「家族の健康」そして「地域の健康」を支えていきましょう!ぜひ、この機会にご参加ください。

- 対象▶全日程出席可能で、受講後は食生活改善推進員として活動する意欲のある市民
- 定員▶10人【先着順】
- 費用▶1,000円(テキスト代、調理実習材料費、保険代一部負担) ※初回の講義で集金します。
- 申込み▶8月4日(水)午前9時~27日(金)午後5時に、電話または直接、健康増進課へ。



「食改さん」の活動について、詳しくはこちら。



	とき	内容	ところ	持ち物
1 3p	9月2日(木) 午後1時30分~2時30分	【開講式】 (講義) ・桶川市の健康づくりと私たちの健康課題を考えよう ・地区組織活動を知ろう!食生活改善推進員協議会とは? (演習) オケちゃん健康体操でからだを動かそう	保健センター	筆記用具、動きやすい服装、飲み物、タオル、参加費(1,000円)
2 3p	10月7日(日) 午前10時~午後1時	(調理実習) バランスのよい献立を学んで体験&試食		筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾、手拭きタオル、台ふきん、ふきん
3 3p	11月4日(木) 午後1時30分~2時30分	(講義) 健康長寿サポーター養成講習		筆記用具、飲み物
4 3p	12月15日(水) 午後1時30分~3時	(衛生管理講習会) 家庭で実践!食中毒予防 【閉講式】		筆記用具、飲み物

※講座では、マスク着用・手指消毒への協力をお願いします。熱やかぜ症状がある場合は、参加できません。

蚊を介する感染症の予防対策

蚊を介する感染症の予防対策は万全な対策を! ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。海外では蚊を媒介とする感染症が多く報告されており、海外で感染して帰国した人から、国内に感染が拡大することを防ぐ必要があります。

■感染症流行地域では、蚊に刺されないようにしましょう。
ジカウイルス感染症は、胎児の小頭症との関連が指摘されていますので、妊婦や妊娠の可能性のある人は、渡航を控えるか、蚊に刺されないように徹底してください。

■住まいの周囲に、蚊を増やさないようにしましょう。
蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりでも発生します。1週間に1度程度は、雨水が溜まった容器を逆さにするなど、住まいの周囲の水たまりをなくすようにしましょう。



健診機会のない30代の市民を対象とした健康診査

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

対象者	勤務先などで健診の機会がない30代（昭和57年4月1日～平成4年3月31日生まれ）の市民 ※受診日に桶川市住民登録があること。	
健診日	9月21日(火)・24日(金)・29日(水)・30日(木)	
予約時間	午前9時から、午前9時30分から、午前10時から、午前10時30分から、午前11時から	
ところ	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（生活保護受給者は無料）	
定員	340人【先着順】	
申込み	8月4日(水)午前9時から、電話で、健康増進課へ。 ※検診希望日と受付時間を決めて、メモを準備してから電話してください。	
その他のサービス	子宮がん検診（2年に1回）	希望者は、子宮がん検診（800円）を健診時に受診できます。【先着順】
	託児	託児（無料）を行います。【先着順】 ※コロナ禍により受入れ人数を減らしています。ご了承ください。
持ち物	【全員共通】 マスク着用、費用500円、健康保険証、鉛筆、消しゴム 【生活保護受給者】 受給者証 【子宮がん申込者】 費用800円、生理用ナプキン、バスタオル、スカートまたは脱ぎやすい服装 【託児申込者】 お子さんに必要なお出かけセット（オムツや飲み物）	

※健診結果はご自宅へ郵送します。
健診結果で、生活習慣の改善が必要となる場合は、保健師・栄養士によるフォローアップ事業をご案内します。
※新型コロナウイルスの感染状況により、予約後でも中止または延期する場合があります。その場合は、通知やホームページでお知らせします。

情報ステーション

健康ステーション

いっしょにDOOですか

まちの話題

市民伝言板

健康づくり 幸せづくり

緑内障について

人間は五感（視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚）から様々な情報を得ています。特に視覚は全体の約80%も多くの情報を目から集め、脳に伝えていきます。緑内障はその視覚にダメージをあたえます。

眼球の中の眼と脳をつなぐ神経が徐々に弱っていき、ものが見える範囲が狭くなり、部分的に欠け、視力が低下する病気です。多くの場合は初期の段階で自覚症状はほとんどありません。見えづらいことに気がついた時にはすでに進行していることもあります。

普段は両眼でものを見ているので、片眼が病気になるっていても気づかないことがあります。日本人の視覚障害の原因疾患第1位が緑内障で、40以上の日本人の20人に1人が緑内障というデータがあります。

原因は？
原因については詳しくはわかっていません。

加齢、肉親に緑内障の方がいる、強い近視、血流循環が悪いなどが病気の発症の危険因子と考えられています。

自覚症状に乏しいため、少なくとも年1回は直接眼科受診されるか、健康診断や人間ドックなどを積極的に利用し一般的な検査を受け、緑内障の疑いがあった場合は眼科にてさらに詳しい検査を行うこともお勧めです。

眼科での検査には視力、眼圧、視野、画像検査などがあります。画像検査については検査機械もかなり進歩して早期診断に有用です。

緑内障は一生付き合う病気です。治療も継続が必要です。ほとんどの場合点眼薬による治療を行います。1種類で効果が不十分であれば、他の種類の点眼薬や飲み薬を追加し、場合によっては手術を行うこともあります。

大切なのは、定期検査、薬の治療を忘れないこと、あきらめずに治療を続けることが大事です。

最後に、他の病気でも同じですが症状が悪化する前に早期発見・早期治療をすることが大切です。

（一社）桶川北本伊奈地区医師会



「集団がん検診」追加申込みのお知らせ

先着順

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

集団がん検診の募集定員に若干の余裕があることから、追加受付を行います。なお、受診予約は、受診券を即日発行するため、保健センター窓口でのみになります（電話・FAX・郵送・電子申請不可）。ご了承ください。

予約期間▶ 8月24日(火)から定員に達するまで

受付時間▶ 午前9時30分～11時30分
午後1時30分～3時30分

ところ▶ 保健センター

持ち物▶ 筆記用具、マスク着用、自分のスケジュールを確認できるもの

※子宮がん検診と大腸がん検診は、医療機関で個別検診を受診することも可能です。個別検診の詳細内容は、広報6月号または、ホームページをご覧ください。

※子宮・乳がん検診の集団検診は、12月にも行います。12月に行う検診の詳細内容は、広報11月号をご覧ください。

※対象年齢は、令和4年3月31日時点

検診名	内容	費用	対象者	検診日	募集人数	受診会場
子宮がん	視診・内診 頸部細胞診	800円	20歳以上の女性 (2年に1回)	9月29日(水) 30日(木)	各50人程度	保健センター
乳がん	マンモグラフィ	800円	40歳以上の女性 (2年に1回)			
肺がん	胸部レントゲン	300円	40歳以上	12月1日(水) 3日(金)	肺 100人 胃 80人 大腸 100人	
	喀痰検査 (問診で該当した場合のみ)	500円				
胃がん	レントゲン撮影 (バリウム検査)	800円				
大腸がん	便潜血検査 (2日法)	300円				

- (注意点)
- ・予約初日の午前中は、大変混みます。
 - ・代理人による受診予約も可能です。
 - ・同世帯で複数人が申し込む場合、代表者一人で来庁してください。
 - ・熱やかぜの症状がある場合は、来庁をご遠慮ください。
 - ・新型コロナウイルス感染状況により、予約後も中止または延期になる場合があります。その場合は、通知やホームページでお知らせします。



令和3年度桶川市成人歯科健診の実施医療機関一覧に「手代木歯科医院」が追加されました

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

実施医療機関	住所	電話番号
手代木歯科医院	若宮1-1-7 桶川駅前メディカルビル3階	787-8877

対象者には、すでに受診券または、母子手帳交付時に案内を配布しています。

- <対象者>
- ・20歳（平成13年4月2日～平成14年4月1日生）
 - ・60歳（昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生）
 - ・妊婦
- ※ただし、健診当日に桶川市に住民登録があること。

令和3年度彩の国さいたま「愛の血液助け合い運動」実施中

血液は、人工的に造ることができず、長い間保存することもできません。また、献血者の健康を守るため、一人あたりの献血量には上限があります。埼玉県では毎日700人の献血者のご協力が必要です。皆様の温かいご協力をお願いします。

実施期間▶ 8月31日(火)まで
問合せ☎県業務課☎830-3635