



**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14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4日(火) 11月1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。 <u>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。</u> その他、電話にてご相談ください。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、バスタオル
	〈高崎線西側〉 10月17日(月) 11月14日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	10月26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21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)	10月3日(月) 10月31日(月)		1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	1歳から就学前まで、6か月ごとに塗布します。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳 <b>費用</b> 1,430円(税込) 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

健康ステーション

いっしょにDOですか

まちの話題

## 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13日(木) 14:00~16:00	保健センター	10月6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17日(月) 13:30~16:00		10月11日(火)まで	<b>対象</b> 妊娠20~34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5日(土) 10:00~12:00	保健センター	10月28日(金)まで	<b>対象</b> 妊娠28~34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	各9組
	12月3日(土) 10:00~12:00		11月25日(金)まで		

注意) 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、締め切りです。

## 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
3p ちょっと気軽に お立ち寄り健康相談	11月8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! ※奇数月のみの開催になります。
家族のつどい	10月27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。

# 高齢者と子ども(一部)のインフルエンザ予防接種

詳しくは☎健康増進課 ☎786-1855

インフルエンザは、予防接種を受けることで重症化を防ぐことができます。高齢者は、特に重症化しやすいので、この機会に予防接種を受けましょう。



## 高齢者の接種

**対象**▶接種日当日に、桶川市に住民登録されている次のいずれかの人



65歳以上の人



60～64歳の人で、心臓、腎臓、呼吸器の病気または HIV ウイルスによる免疫機能の障害により、身体障害者手帳 1 級を持つ人

**接種期間**▶10月20日(休)～令和5年1月31日(火)

**自己負担額**▶1,500円(接種期間中1回のみ)

ただし、生活保護受給者は無料(受給証を医療機関窓口で提示してください。)

**接種方法**▶実施医療機関に電話で予約後、



①の人は「健康保険証」など(年齢と桶川市民であることがわかるもの)を医療機関で提示してください。



②の人は「健康保険証」と「身体障害者手帳」を持参し、医療機関で提示してください。



## 子ども(一部)の接種

**対象**▶接種日当日に、桶川市に住民登録されているお子さん

年齢	助成額
1～9歳 (小学校3年生)	1回あたり1,000円 (2回まで)
中学3年生	3,000円

**接種期間**▶10月20日(休)～令和5年1月31日(火)

**自己負担額**▶上記の助成額を差し引いた金額

**接種方法**▶実施医療機関(桶川市・北本市・伊奈町・鴻巣市に限る。)へ電話で予約後、健康保険証など(年齢と桶川市民であることがわかるもの)を持参して、助成額を差し引いた金額を支払ってください。

※北本市・鴻巣市・伊奈町の実施医療機関は、健康増進課へ問い合わせてください。

インフルエンザ予防接種は、効果や副反応などを理解された上で、受けてください。



## 市内実施医療機関

市外の実施医療機関は、健康増進課へ問い合わせください。

	医療機関名	電話番号
1	朝日内科歯科医院	774-9385
2	いけだファミリークリニック桶川	788-1167
3	大谷記念病院	728-2411
4	大野整形外科	728-1611
5	岡田整形外科	776-2222
6	おかべ耳鼻咽喉科医院	772-3492
7	桶川 K.N クリニック	787-7715
8	桶川中央クリニック	786-6628
9	桶川日出谷診療所	786-7715
10	桶川医療クリニック(※)	786-5200
11	上日出谷榎原整形外科	789-2200
12	川田谷クリニック	787-2531
13	神崎皮フ科クリニック	778-3911

	医療機関名	電話番号
14	蔵田医院	771-1446
15	栗原クリニック	786-2168
16	小島医院	771-1212
17	埼玉県央病院(※)	776-0022
18	坂部医院	771-1055
19	鈴木内科医院	787-3000
20	田中胃腸医院	771-1037
21	豊田医院	728-2377
22	なかた呼吸器科内科クリニック	729-2811
23	府川医院	786-2672
24	ベニバナファミリークリニック	787-0002
25	ゆげクリニック	777-3000
26	渡辺医院	787-2181

(※)子どもの接種は、実施していません。

# 健康づくり 幸せづくり

## 口腔ケアの大切さ

口腔ケアは、なぜ大切なのでしょう  
 ようか？むし歯や歯周病を予防する  
 ため。おいしく食事をとり、健  
 康を維持していくため。また、口  
 臭を予防するためでもあります。  
 そして今回は、大切なポイント  
 を紹介します。あわせて、お口の  
 なかのお手入れについても、再評  
 価してください。

### ●誤嚥性肺炎

日本人の死因としては、4位と  
 なっている肺炎。その多くは、誤  
 嚥性肺炎と言われ、お年寄りの死  
 亡原因としても上位にあげられて  
 います。誤嚥性肺炎の原因のひと  
 つは、口腔内の細菌が誤って肺に  
 入ってしまうことです。このため  
 口腔を清潔に保ち、口のなかの細  
 菌を減らすことが、誤嚥性肺炎の  
 予防に有効であることが分かっ  
 てきました。

### ●口のなかのお手入れ

基本的なケアは、何といっても

歯ブラシを使用しているブラッシング  
 グです。とくに就寝時は細菌が繁  
 殖しやすいので、寝る前は念入り  
 に磨きましょう。

歯ブラシは、あまり大きくない  
 ものを選びます。硬さは「ふつう」  
 がよいですが、歯肉が腫れや痛み  
 があるときは、「やわらかめ」を  
 選ぶとよいでしょう。歯ブラシを  
 使用してのブラッシングのあとは、  
 歯間ブラシやデンタルフロスを使  
 うと、さらに効果的です。そして、  
 頬の内側や歯肉の清掃、また歯の  
 ない方の口腔ケアには、スポンジ  
 ブラシを使いましょう。これらの  
 ケア用品は、口腔内の状態によっ  
 て適したものが違ってきます。歯  
 科医師または歯科衛生士に指導し  
 てもらおうとよいでしょう。

【北足立歯科医師会】



## 新型コロナの後遺症かな？と思ったら…後遺症外来へ

### 代表的な後遺症

倦怠感、せき、嗅覚・味覚障害、脱毛、頭痛、集中力低下、抑うつ

### 受診までの流れ

#### まずは県のホームページへ

後遺症を疑う症状で  
困っている



- ①チェックシートで受診するか判断
- ②後遺症の診察が可能な医療機関をリストから検索



新型コロナ  
後遺症外来  
診療医療機  
関リスト

地域の医療機関の  
後遺症外来を受診



地域の医療機関で対  
応が難しい場合は、  
拠点病院を紹介



新型コロナ後遺症は不明な点が多く、重症化・長期化のおそれもあります。治療に専念できるよう、周囲の人のご理解とご協力をお願いします。



県HP「新型コロナ  
後遺症外  
来について」

### 問合せ

県新型コロナウ  
イルス対策担当  
☎830-7961

〈 広告 〉

12万人の  
主婦が選んだ  
Oh!庭ya!  
日本中の当たり前 上尾店

庭木 1本/1,000円～ 庭木伐採 1本/1,000円～  
生垣刈り込み 1m/1,000円～ 草取り 1時間/3,000円

〒362-0064 埼玉県上尾市小敷谷 729  
TEL 048-776-9230  
FAX 048-611-7571  
E-mail: ageoten@oh28ya.com

0120-28-4141  
受付時間: 9:00～18:00(土日祝も受付中!)

家族葬は  
セレモ有限会社 へお任せください ☎0120-16-5940

北本セレモホール  
北本市宮内7-179 Tel: 048-591-2288  
大駐車場完備・無料送迎バス・安置施設完備

鴻巣セレモホール  
鴻巣市本町2-1-11 Tel: 048-544-0088  
鴻巣駅から徒歩5分・安置施設完備

セレモの会員制度 会員募集  
さくらさぼーと  
多くの割引特典  
入会金は1万円のみ

・月々の積立金など一切必要ありません。  
・他社互助会ご入会の方もお気軽にご相談ください。

必要なものが入った安心の定額プラン 《家族葬・一般葬・1日葬・火葬式対応》