



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。

種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	8月5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2日(火) 9月6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。 持ち物 母子健康手帳、バスタオル
	〈高崎線西側〉 8月8日(月) 9月12日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	8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、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19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1日(月) 8月29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。 持ち物 母子健康手帳 費用 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



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 *1	対象 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17日(月) 13:30~16:00		10月11日(火)まで *1	対象 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 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3日(土) 10:00~12:00	保健センター	8月26日(金)まで *1	対象 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 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、手拭きタオル	各9組
	10月1日(土) 10:00~12:00		9月22日(木)まで *1		



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。

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13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	9月22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。

お酢を使ったレシピで夏バテを解消!

「オケちゃん健康レシピ」

調理時間
15分

詳しくは☎健康増進課
☎786-1855

猛暑の中、夏バテ気味で食欲がない人も多いかと思います。そんなときは、食欲を促進するお酢を使った料理がおすすめです。

鶏むね肉の甘酢炒め

野菜量 (1人分) : 95g (きのこ類を含む。)



【材料 (2人分)】

- 鶏むね肉 (皮なし).....240 g
- おろししょうが.....小さじ1
- 酒.....小さじ1
- 片栗粉.....大さじ1と1/3
- ごま油.....小さじ2
- かぼちゃ.....80 g
- れんこん.....30 g
- エリンギ.....40 g
- ピーマン.....20 g
- 赤ピーマン.....20 g
- 砂糖.....小さじ2
- 酢.....小さじ2
- 醤油.....大さじ1
- 水.....大さじ2

栄養価 (1人分) エネルギー : 224kcal、
たんぱく質 : 15.8g、脂質 : 7.2g、
カルシウム : 20mg、鉄 : 1.9mg、食塩 : 1.4g

【作り方】

- ① かぼちゃは種を取り、一口大 (厚さ7mm)、れんこんは薄切り、エリンギは5cmほどの短冊切り、ピーマンは乱切りにする。
- ② 鶏むね肉は縦半分にし、そぎ切り (厚さ7~8mm) にし、おろししょうがと酒をもみ込み5分ほど置く。
- ③ フライパンにごま油 (小さじ1) を入れ熱し、かぼちゃとれんこん、エリンギを入れ、フタをして弱火で焼き目が付くように焼き、火が通ったら、一旦取り出す。
- ④ ②に片栗粉を付け、③のフライパンに残りのごま油を入れて焼く。
- ⑤ 一旦取り出した③をフライパンに戻し入れ、ピーマンを加え、Aを回し入れ、味をなじませ、皿に盛りつける。

肉、野菜、きのこを使うことで様々な食感を楽しむことができるべに♪しっかりと噛んで食べることを促すべに~



全32種類!

「オケちゃん健康レシピ」はこちら



子育て支援料理教室(託児あり)

内容▼親子で食べたい鉄分たっぷりレシピをご紹介します。

献立▼ごぼうとあさりの炊き込みごはん、高野豆腐のポークロール野菜添え、さつまいもとりんごのミルク煮、切干し大根とわかめのすまし汁

とき▼9月13日(火)午前9時30分~午後1時

ところ▼保健センター

対象▼幼児(1~3歳)と保護者

定員▼10組【先着順】

費用▼親子で600円

持ち物▼マスク、筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル、台ふきん、託児に必要なお出かけセット(オムツや飲み物など)

主催▼桶川市健康づくり市民会議

防煙・食部会

申込み▼8月8日(月)午前9時~9月5日(月)午後5時まで、電話で健康増進課へ。

蚊を介する感染症の予防対策
〜感染症流行地域へ渡航する
場合には万全な対策を〜

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

「がんワンストップ電話相談」**無料**

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員などによる相談会を開催します。

対象▶ 県内在住または在勤する就労中のがん患者（休職中の人も含む。）

とき▶ 8月8日(月)・25日(木)、9月6日(火)・29日(木)午後6時15分～8時30分(最終受付：午後8時)

申込み▶ 電話 (830-3651) または
メール (a3590-06@pref.saitama.lg.jp)
で県疾病対策課へ。

5
5
7

蚊は、植木鉢の受け皿など、小さな水たまりでも発生します。住まいの周囲の水たまりをなくすように心がけましょう。

■住まいの周囲に、蚊を増やさないようにしましょう。

・蚊が多くいる場所では、肌を露出
せし、虫よけ剤を使用しましょう。

■感染症流行地域では、蚊に刺されないようにしましょう。

恐れがあります。



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58年4月1日～平成5年3月31日生まれ）の市民 ※受診日に桶川市に住民登録があること
健診日	9月20日(火) 29日(木) 30日(金) / 10月7日(金)
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 3階
内容	問診、診察、身体計測、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9日(火) 午前9時から、電話（786-1855）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、別途検診費用（800円）で子宮がん検診を同日に受診できます。【先着順】 託児 【無料・先着順】 ※コロナ禍により受け入れ人数を減らしているためご希望に添えない場合があります。
持ち物	【全員共通】 健康保険証、健診費用500円、鉛筆、消しゴム、マスク着用 【生活保護受給者】 受給者証 【子宮がん申込者】 検診費用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（オムツや飲み物など）

※健診日に食事調査を実施します。ご協力をお願いします。

※健診結果は自宅へ郵送します。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。

「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、追加受付は、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・電子申請は不可）。ご了承ください。

受付期間▶ 8月23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、医療機関での個別検診が可能です。詳しくは、広報6月号または、市HPをご覧ください。
 ※子宮・乳がんの集団検診は、12月にも行います。詳しくは、広報11月号でお知らせします。

※対象年齢は、令和5年3月31日時点

検診名	内 容	費 用	対 象	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)	10月7日(金)	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)	10月8日(土)		
肺がん	胸部レントゲン	300円	40歳以上	12月5日(月) 12月13日(火)	100人程度	
	喀痰検査（問診で該当した場合のみ）	500円			80人程度	
胃がん	レントゲン撮影（バリウム検査）	800円			100人程度	
大腸がん	便潜血検査（2日法）	300円				

(注意) ・予約初日の午前中は混み合いますので、指定の希望日がない人は午後の来庁をおすすめします。
 ・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1人で来庁ください。・熱やかぜの症状があるときの来庁は、ご遠慮ください。
 ・新型コロナウイルスの感染状況により、予約後も中止または延期になる場合があります。

健康づくり 幸せづくり

脊柱側弯症

脊柱側弯症とは体の中心にある背骨（脊椎）が左右に曲がっている状態を言います。子供の頃に曲がってしまうこともあれば、年齢を経て徐々に曲がってしまうこともあります。今回は子供の側弯症についてお話しします。

原因不明の側弯を特発性側弯症といい、神経や筋の異常によるものを症候性側弯症といいます。日本での発生頻度は人口の1・2%で女兒に多く、症状の出現が早いほど症状の進行することが多いと言われています。遺伝が関連するものもあるため、ご両親（特にお母さん）や兄弟姉妹が側弯症を指摘されている場合には注意してください。軽度の側弯であれば問題ありませんが、変形が強い場合は見た目の問題だけでなく心臓や肺の機能に影響が出てしまうため、背骨を矯正する装具を装着します。ただし症状が進行して装具での矯正が難しい場合には手術が必要になることもあります。

すから特に思春期（10・15才）の女兒のいるご家庭では、日頃からお子さんの姿勢に注意してください。目視で確認できる場合もありますので、ご家族の協力も大切です。目視の場合は真っ直ぐ立った状態で背骨の曲がり具合、肩甲骨の高さを確認します。また、体を前屈した状態で後ろから眺めて背中（肋骨）の形を確認します。どちらの場合も左右差があったら要注意です。もちろん早期の場合は目視で確認することが難しいので専門家の評価が大切です。

学校検診でも側弯症検査がありますので、異常を指摘された場合は速やかに整形外科を受診してください。年齢によっては急速に側弯が進行する場合がありますので、年に数回の検査が必要になることもあります。

また、もし側弯症を指摘されても過度に心配しないでください。自然に良くなる場合もありますし、ほとんどの場合は装具療法で対処可能です。ただし、装具療法が必要な場合はなるべく長時間装具をつける必要があります。がまんも必要のためご家族は温かく励ましてあげてください。

（一社）桶川北本伊奈地区医師会