



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 | 1月13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〉 1月10日(火) 2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〉 1月16日(月) 2月13日(月) | 保健センター | | |
| 1歳6か月児健診 (個別通知あり) | 1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) | 1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) | 1月30日(月) 2月27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 ☎ 048-596-0275 問合先 ☑ 口腔保健センター(北足立歯科医師会) |

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 | 1月12日(木) 14:00~16:00 | 保健センター | 1月5日(木)まで | 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 |
| | 1月16日(月) 13:30~16:00 | | 1月10日(火)まで | 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 | 1月14日(土) 10:00~12:00 | | 1月6日(金)まで | 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 |
| | 2月4日(土) 10:00~12:00 | 1月27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となります。

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 |
|-----------------|----------|--------|-------------|--|
| 3p お立ち寄り健康相談 | 1月17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 | 1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。

健康づくり

幸せづくり

帯状疱疹ワクチン

帯状疱疹とは？

帯状疱疹は、体のどちらか片方に広がる神経に沿ってできる皮膚の病気です。赤い斑点と小さな水ぶくれが帯状に多数できます。顔にもできることがあります。この場合にも左右どちらか片方できます。ピリピリと刺すような痛みを伴うことが特徴です。ときには、夜も眠れないほどひどい痛みがでる場合があります。ふつうは、皮膚の症状が治ったら痛みも消えますが、ときには、皮膚の症状が治ってもひどい痛みが続くことがあります。

なぜ帯状疱疹になるのですか？

子どものころに感染する「水ぼうそう」と同じウイルスが引き起こす病気です。実は、水ぼうそうが治ったあとも、90%以上の人でウイルスが体内の神経節に潜んでいると言われています。疲労やストレスなどがきっかけとなって体の抵抗力が弱まると、ウイルスが再び活動をはじめて帯状疱疹をお

こします。また、糖尿病やがんなどの病気で抵抗力が落ちたことがきっかけとなることもあります。50歳を過ぎるころからこの病気にかかる人が徐々に出てきて、80歳までには約3人に1人がこの病気になるといわれています。(最近では、水ぼうそうの予防接種を受けるお子さんが増えてきました。)

人にうつるの？

他の人に帯状疱疹をうつすことはありません。しかし、水ぼうそうにかかったことのない乳幼児などは、帯状疱疹の患者さんからうつって、水ぼうそうになることがあります。

予防と治療は？

体の抵抗力が下がることが帯状疱疹になる原因の一つです。無理をせず、栄養と睡眠をきちんととり、日頃から体調管理を行うことが大切です。もし帯状疱疹ができてしまったら、できるだけ早く治療を行うことにより、症状を軽くできるので、早めに受診してください。50歳以上の方は、ワクチン接種で予防することができます。ワクチン接種については、医師にご相談ください。

メンタルヘルス講演会

「モチベーションを維持するコツ」
「やる気がしない」を乗り越え、達成感を得られるように

モチベーションは、物事を行う意欲のことです。モチベーションを維持して、自分に自信を持ち、日常の質を上げていきましょう。

とき▼2月9日(木)午後2時～4時

(受付：午後1時40分から)

ところ▼保健センター

対象▼市内在住・在勤の人

定員▼30人【先着順】

費用▼無料

持ち物▼筆記用具

講師▼キャリアコンサルタント

山岡正子さん

申込み▼1月12日(木)午前9時から

電話(☎786・1855)で、健康増進課へ。

課へ。

就業している調理師は「調理師業務従事者届」を出しましょう

令和4年12月31日現在の氏名、免許番号、従事する施設名などを1月15日(日)までに指定様式にて埼玉県調理師会へ届け出。

問合せ▼(一社)埼玉県調理師会

(☎862・6443)、または県健康長

寿課(☎830・3585)へ。

オケちゃんキッチン



管理栄養士による健康的で美味しいお手軽献立を紹介します。当日は、調理実習前に「健康長寿サポーター養成講座」を実施します。修了者には「健康長寿サポーター応援ブック」をプレゼントします。

献立▼ご飯、蒸し鶏と温野菜の塩

麴ソース、切り干し大根のピリ辛酢

和え、ほうれん草の坦々スープ

とき▼1月31日(火)午前10時～午後

1時30分頃

ところ▼保健センター

対象▼市民

定員▼12人【先着順】

費用▼500円(食材費、保険代)

持ち物▼マスク着用、筆記用具、

エプロン、三角巾、ふきん、手拭き

タオル

主催▼桶川市食生活改善推進員協

議会

※新型コロナウイルスの感染状況により、開

催を中止する場合があります。

申込み▼1月10日(火)午前9時～1

月24日(火)午後5時までに、電話(☎786

・1855)で、健康増進課へ。