

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	2月10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〉 2月7日(火) 3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〉 2月13日(月) 3月13日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	2月22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)	2月17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)	2月27日(月) 3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 ☎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	4月13日(木) 14:00~16:00	保健センター	4月6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
	4月17日(月) 13:30~16:00		4月10日(月)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	3月4日(土) 10:00~12:00		2月24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
	4月8日(土) 10:00~12:00	3月31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。
 ・講義内容の動画および写真撮影はご遠慮ください。
 *1) 定員になり次第締め切りとなります。

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	3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	2月16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。

乾燥野菜の優等生「切干大根」を手軽に食べよう！

「オケちゃん健康レシピ」

調理時間
10分

詳しくは☎健康増進課
☎786-1855

乾燥野菜のひとつ「切干大根」は、日々の食卓を彩る食材としてだけじゃなく、災害時の備蓄食品としても重宝する食材です。今回は、火を使わなくても美味しく食べられる切干大根のレシピを紹介します。

切干大根のイタリアンサラダ

野菜量（1人分）：70g



【材料（2人分）】

- 切り干し大根（乾燥）……………20g
- ロースハム……………20g
- にんにく……………3g
- トマト……………40g
- きゅうり……………20g
- 粉チーズ……………4g
- 粗びきこしょう……………適宜
- A {
 - レモン汁……………小さじ1
 - オリーブ油……………小さじ1
 - 塩……………ひとつまみ

栄養価（1人分） エネルギー 89kcal
たんぱく質：4.1g 脂質：4.7g
カルシウム：81mg 鉄：0.2mg 食塩：0.6g

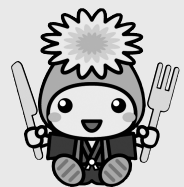
【作り方】

- ① 切り干し大根は水に浸し、何度か水を変えながらもみ洗いした後、水気を絞る。
- ② きゅうりは千切りにし、塩を少々振り、しばらく置く。しんなりしたら水気を絞る。
- ③ トマトは乱切り、ハムは細切り、にんにくはみじん切りにする。
- ④ ボウルににんにくとAを入れ、よく混ぜた後、①、②、③を加え、和える。
- ⑤ ④を器に盛り、粉チーズ、粗びきこしょうを振る。

「オケちゃん健康レシピ」とは食生活をより豊かにし、健康を維持するために管理栄養士が作成したレシピです。

誰にでも食べやすく、簡単に作れるほか、1皿70g以上の野菜が摂れる美味しいレシピです。

「オケちゃん健康レシピ」は、全32種類！



パリパリとした食感が楽しい一品べに♪切り干し大根独特の風味が苦手な人は、浸した水が透き通るまでもみ洗いするのがおすすめべに～

＜広告＞

心と脳に効く!! シニアの新しい趣味♪



60歳以上を対象としたピアノ初心者のための キーボードアンサンブル(合奏)

2月7日(火) 10:30～11:30 桶川市民ホール練習室1

♪体験レッスン無料♪ 通常・月3300円 グループレッスン・楽器の購入必要なし・1回で1曲完成！ご予約の上お越し下さい

健康ピアノ 048-774-1851 工藤

健康づくり
幸せづくり

フッ素塗布、フッ化物洗口

むし歯予防に効果的なフッ素と
言う言葉は、多くの方が一度は耳
にしたことがあるのではないでし
ようか。フッ素にはむし歯菌の活
動を抑え、むし歯になる原因の酸
を作られにくくする効果があり、
歯の表面を強くして酸に溶けにく
い歯質を作ってくれます。また、
酸で溶け出したエナメル質の修復
を促し、初期むし歯の進行を防い
でくれる働きもあります。

フッ素によるむし歯予防には歯
科医院で行うものと、ご自宅で使
用できるものがあり、最も手軽に
行えるのはフッ化物配合の歯磨き
粉です。市販の歯磨き粉にも含ま
れていることが多く、毎日使用す
ることで予防効果を高めることが
できます。うがいができるようにな
った年齢であれば、フッ化物洗
口液を使ったぶくぶくうがいも効
果的です。幼稚園や小学校等で実
施されている事も多く、ご自宅
では就寝前に使用する事で口中
に長時間フッ化物が残るためと

も効果が高まります。

歯科医院でのフッ化物塗布は高
濃度のフッ化物を歯に直接塗布す
る事ができ、その後も2〜6回/
年のフッ化物塗布を行うとむし歯
予防に効果的だと言われています。
定期的に歯科医院でフッ化物塗布
を行い、低濃度のフッ化物を毎日
ご自宅で使用すると最も効果的
です。

むし歯予防に効果のあるフッ素
ですが、完全にむし歯を防げるも
のではありません。毎日の正しい
ブラッシングと、甘いものを食べ
る頻度など食習慣に気をつけるこ
とも大切です。フッ素は全ての年
代において効果のある予防法です
ので、定期的なフッ化物塗布とご
家庭での使用を習慣化し、むし歯
を予防しましょう。

(一社)北足立歯科医師会



情報ステーション

健康ステーション

いっしょにDOですか

まちの話題

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

③後遺症外来を
直接受診



地域の医療機関で対
応が難しい場合は、
拠点病院を紹介



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

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。

〈広告〉

うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、
プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎048-640-1001

結婚相談所 ムスベル

2月の献血会

とき▼2月1日(水)・12日(日)午前10
時〜11時45分、午後1時〜4時
ところ▼ベニバナウオーク桶川
主催▼(1日開催) 桶川ライオン
ズクラブ、(12日開催) (一社) 桶川青
年会議所
詳しくは☎健康増進課786・18
55