



健康増進課
☎786-1855
FAX 786-0096

健康ステーション
Health Station

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	6月9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〉 6月6日(火) 7月4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〉 6月12日(月) 7月10日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	6月28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)	6月16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)	6月26日(月) 7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。 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

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	7月13日(木) 14:00~16:00	保健センター	7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
	7月24日(月) 13:30~16:00		7月18日(木)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	6月3日(土) 7月1日(土) 10:00~12:00		5月26日(金)まで 6月23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	9組

(注意) 母子健康相談については、託児はありません。
*1) 定員になり次第締め切りとさせていただきます。

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	7月11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	6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。ご了承ください。

健康ステーション

いっしょにDOですか

まちの話題

桶川市健康づくり推進計画・食育推進計画の策定委員を募集

詳しくは☎健康増進課
☎786-1855

桶川市の健康づくりおよび食事に関する計画を策定するにあたり、自らの健康づくりや健康なまちづくりの主役である市民の皆さんから広く意見をうかがうため、策定委員を募集します。健康づくりに興味のある人は、ぜひご応募ください。

応募資格▶ 市内在住の18歳以上の人で、平日の日中の会議（令和6年3月まで概ね5回程度開催予定）に出席できる人

任期▶ 委嘱の日（第1回目の策定委員会は8月に開催予定）から令和6年3月31日（日）まで

募集人員▶ 2人

委員構成▶ 全体で12人以内

応募方法▶ 応募用紙に必要事項を記入し、6月7日（水）から21日（水）までに、郵送（〒363-0024 鴨川1-4-1 桶川市役所健康増進課宛※6月21日（水）の消印有効）、FAX（786-0096）、Eメール（kenko@city.okegawa.lg.jp）で、健康増進課へ。応募用紙は健康増進課、または市のホームページからダウンロードできます。

選考結果▶ 応募者には選考結果を通知します。

オケちゃんキッチン

3p

内容▶ 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。

献立▶ ご飯、レンジでスパニッシュ

ユオムレツ、春キャベツの甘酢和え、みそ玉で簡単みそ汁、和風フルーツ

ヨーグルト

とき▶ 6月27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**▶ 16人【先着順】

費用▶ 500円

持ち物▶ 筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、ふきん、手拭きタオル

共催▶ 桶川市食生活改善推進員協議会

申込み▶ 6月7日（水）午前9時から、

6月19日（月）午後5時までに、電話で

健康増進課（☎786-1855）へ。

超音波による骨密度測定を実施します（事前予約制）

とき▶ 7月27日（木）・28日（金）午前9

時～正午（予約は30分単位）

ところ▶ 保健センター

対象▶ 市内在住で20歳以上の人

（※令和4年度に骨密度測定を受けた人、骨粗鬆症で治療中の人は不可）

定員▶ 200人（定員になり次第締め

切り）

費用▶ 200円

申込み▶ 6月20日（火）午前9時から

電話で健康増進課（☎786-1855）

へ。

※今年度の実施は今回限りです。

子育て講座

歯と口の健康週間講演会「守ろうよ！子どもの歯と口の健康」

内容▶ 歯科衛生士による講話、乳歯の生え方、虫歯予防、ブラッシング指導など

とき▶ 6月15日（木）午前10時～正午頃

ところ▶ 駅前子育て支援センター

対象▶ 市内在住の乳幼児の親子

定員▶ 親子10組【先着順】

持ち物▶ （家庭で使っている）子ども用歯ブラシ、コップ、タオル

講師▶ 口腔保健センター 歯科衛生士

主催▶ （一社）北足立歯科医師会

申込み▶ 6月1日（木）午前9時から、電話で健康増進課（☎786-1855）へ。

令和4年度健康長寿歯科健診を実施します

内容▶ 埼玉県後期高齢者医療広域連合では、前年度中に75歳または、80歳を迎えた被保険者を対象に健康

長寿歯科健診を実施します。疾病の予防や健康増進のため、ぜひ受診してください。

とき▶ 7月1日（土）～令和6年1月31日（水）

対象▶ 次のいずれかに該当し、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人

① 昭和22年4月2日から昭和23年4月1日生まれの人

② 昭和17年4月2日から昭和18年4月1日生まれの人

その他▶ 申込み手続などの詳細は、6月下旬に送付する受診案内をご覧ください。

問合せ▶ 健康長寿歯科健診コールセンター ☎0120-941-869（6月21日（水）から）、埼玉県後期高齢者医療広域連合給付課 ☎833-3130

小児慢性特定疾病医療支給継続申請の受付を開始します

とき▶ 6月12日（月）～7月28日（金）※土・日・祝日を除く

ところ▶ 鴻巣保健所

対象▶ 現在受給者証をお持ちで、引き続き治療が必要な20歳未満の人の保護者

その他▶ 申請に必要な書類については保健所から郵送されます。

問合せ▶ 鴻巣保健所（☎048-541-0249）

今年度から
自己負担額が無料

(特定)健康診査を実施します



詳しくは☎保険年金課☎786-3211 (代表)

40歳以上の国民健康保険加入者・後期高齢者医療保険加入者を対象に、次のとおり特定健康診査を実施します。健診は、自分の健康状態を知り、生活習慣を見直す良い機会です。

以下の点をご確認のうえ、受診をお願いします。

- ・せきや発熱など体調不良がある場合は、健(検)診などの受診をお控えください
(※症状により、お断りさせていただく場合があります)。発熱がある場合は、事前に実施医療機関に相談し、医師の指示に従って受診してください。



けんこう大使
「オケちゃん」

項 目	国民健康保険加入者	後期高齢者医療保険加入者	左記以外の健康保険にご加入の人
健診名	特定健康診査	健康診査	
対 象	40歳以上の人 (昭和59年3月31日以前生まれ)	全員	
健診期間	6月19日(月)～11月30日(木) ※受診券と健診案内を封書で健診開始までに郵送します。 受診券が届きましたら、実施医療機関へお申込みください。		ご加入の健康保険で実施
健診内容	問診・診察・身長・体重・血圧測定・血液検査(血糖・血中脂質・肝機能・腎機能がわかる項目)・尿検査・心電図検査		※健診期間や受診方法などは、ご加入の健康保険(健康保険証発送元)に問い合わせください。
	腹囲測定(全員) 貧血検査・眼底検査(国の基準に該当する人のみ)	貧血検査(全員)	
自己負担額	無料		
持ち物	受診券・被保険者証		
備 考	健康診査または人間ドック・脳ドックのどちらかを年度内に1回限り受診できます。		

〈 告 告 〉

補聴器のご相談は

電話 048-577-4080



補聴器専門店

相談室ライカへ

北本市本町6-33-1北栄ビル102

営業時間午前9時～午後5時(月曜定休) 柴田 治のお店

体験試聴で調整トレーニングを行い、聞こえを確認してから購入出来ます。取り扱いメーカー Phonak WIDEX GN Oticon



お店の
情報↓



(特定)健康診査と同時期に、次の検診を実施します

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

検診名	検診期間	対 象	内 容	自己負担額
肝炎 ウイルス 検診	6月19日(月)～11月30日(木)	令和6年3月31日時点で40歳以上の人 (昭和59年3月31日以前生まれ) ※過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがある人は対象外です。	問診 血液検査	無料
個別 大腸がん 検診 		令和6年3月31日時点で40歳以上の人 (昭和59年3月31日以前生まれ) ※集団大腸がん検診を受ける人は対象外です。	問診 検便 (便潜血検査)	700円
前立腺がん 検診 		令和6年3月31日時点で50～74歳の偶数年齢の男性 50歳：S48.4.1～S49.3.31 52歳：S46.4.1～S47.3.31 54歳：S44.4.1～S45.3.31 56歳：S42.4.1～S43.3.31 58歳：S40.4.1～S41.3.31 60歳：S38.4.1～S39.3.31 62歳：S36.4.1～S37.3.31 64歳：S34.4.1～S35.3.31 66歳：S32.4.1～S33.3.31 68歳：S30.4.1～S31.3.31 70歳：S28.4.1～S29.3.31 72歳：S26.4.1～S27.3.31 74歳：S24.4.1～S25.3.31	問診 血液検査 (PSA 検査)	500円
胸部 レントゲン 検査 		令和6年3月31日時点で65歳以上の人 (昭和34年3月31日以前生まれ) ※集団肺がん検診を受ける人は対象外です。	問診 胸部レントゲン検査	無料

※がん検診にかかる料金のうち、1～2割程度を自己負担としてお願いしています。

受診医療機関の窓口でお支払いください。

※勤務先などで受診または受診機会のある人や、現在治療中または治療予定の人はご遠慮ください。

申し込み▶直接、実施医療機関へ。

実施医療機関

医療機関	電話番号	医療機関	電話番号	医療機関	電話番号
朝日内科歯科医院	☎774-9385	川田谷クリニック	☎787-2531	田中胃腸医院	☎771-1037
いけだファミリー クリニック桶川	☎788-1167	蔵田医院	☎771-1446	豊田医院	☎728-2377
大谷記念病院	☎728-2411	栗原クリニック	☎786-2168	なかた呼吸器科 内科クリニック	☎729-2811
桶川医療クリニック	☎786-5200	小島医院	☎771-1212	ベニバナファミリ ークリニック	☎787-0002
桶川K.Nクリニック	☎787-7715	埼玉県中央病院	☎776-0022	ゆげクリニック	☎777-3000
桶川中央クリニック	☎786-6628	坂部医院	☎771-1055	渡辺医院	☎787-2181
桶川日出谷診療所	☎786-7715	鈴木内科医院	☎787-3000		

個別子宮がん検診

詳しくは☎健康増進課☎786-1855



対象▶ 勤務先などで受診機会のない市内在住の20歳以上（令和6年3月31日時点）の女性
ただし、受診機会は2年に1回とさせていただきます。

期間▶ 7月3日(月)～12月23日(土)

費用▶ 受診医療機関窓口でお支払いください。

頸部検診 ⇒ 1,000円

頸部・体部検診 ⇒ 1,500円

持ち物▶ 受診券

検査内容▶ 頸部検診 ⇨ 受診者全員

体部検診 ⇨ 問診の結果、検査の必要があると思われる人で、受診を希望する場合。

申込み▶ 12月20日(水)午後5時までに、電話または直接、健康増進課へ。

実施医療機関に直接、予約してから受診してください。受診の際は「受診券」が必要です。



個別子宮がん検診実施医療機関▶

実施医療機関	住 所	電話番号
北里大学メディカルセンター	北本市荒井6-100	048-593-1212 (代表)
吉田医院	北本市中央1-70	048-591-2200
伊奈病院	伊奈町小室9419 (8月6日(日)から、伊奈町小室5014-1へ移転)	723-6071
葵ウィメンズクリニック	上尾市荻丁目東14-5	781-1188
上尾中央総合病院	上尾市柏座1-10-10	773-1197 (予約センター)
ナラヤマレディースクリニック	上尾市本町1-1-7	771-0004 (予約専用)
ひらしま産婦人科	上尾市原市1464	722-1103

※「集団がん検診」については、広報と同時配布の「集団がん検診のご案内・申込書」をご覧ください。

※「個別がん検診」と「集団がん検診」のどちらか一方のみの受診になります。

健康づくり
幸せづくり

高齢者の肩の痛み

肩の痛みというといわゆる「肩こり（首こり）」を想像される方もいると思いますが、ここでは肩関節（腕の付け根）が原因の痛みについてお話しします。肩関節が原因の痛みでは50代を中心に起こる五十肩（肩関節周囲炎）が有名ですが、これは肩関節周囲の靱帯が固くなり関節が動かなくなる病気で、しかし、高齢になると骨と骨をつないで関節を安定させている腱板という筋肉が長年の使用によって擦り切れる「腱板断裂」が問題となります。

主な症状は腕を動かしたときの痛みが出ることです。特に腕を外側に90度前後あげて上下に動かした時に出る痛みが特徴です。それ以外にも安静時の腕の痛みや、夜寝ている時の痛み、腕が上手くあげられないといった症状もあります。筋肉の一部が切れているわけですから強い痛みを想像しますが、不思議なことに実際にはほとんど症状がでない方もいます。また、

痛みの割に関節の動きがそれほど障害されていないこともあります。診断はレントゲンで骨の変形の有無を評価し、超音波やMRIで筋肉の状態を評価します。また、実際に肩関節を動かした時に出る痛みの状態を確認することも大切です。

治療は保存的治療に薬物療法（飲み薬、湿布、注射）、物理療法（温熱、低周波、超音波）、運動療法（肩関節の周りの筋肉を鍛えます）があり、手術療法（切れた筋肉の再建）に腱板修復術があります。多くの場合は保存的治療で対応可能ですが、強い痛みが長引く場合には手術治療も良い方法です。以前は大きく切って手術していたので大変でしたが、現在は内視鏡を使った手術が中心です。従来手法と比較して傷も小さく、回復も早くなっています。

高齢者では頸椎が原因で似たような症状が出る場合もあります。悪性腫瘍の転移などもあります。このため安易な自己判断は要注意です。肩関節の痛みが気になる場合には一度整形外科医に相談なさると良いと思います。

（一社）桶川北本伊奈地区医師会