



**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	7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〉 7月4日(火) 8月8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。 <b>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。</b> 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〉 7月10日(月) 8月7日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	7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)	7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)	7月31日(月) 8月28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 ☎ <b>口腔保健センター(北足立歯科医師会)</b> ☎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》	7月13日(木) 14:00~16:00	保健センター	7月6日(木)まで *1	<b>対象</b> 妊娠16~32週の妊婦 プレマカフェ：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
	7月24日(月) 13:30~16:00		7月18日(火)まで *1	<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
育MENクラス 《要予約》 (※有料)	2日間コース 8月14日(月) 10:00~12:00 15日(火) 10:00~13:00		8月8日(火)まで *1	<b>対象</b> 育児休暇取得を予定、または取得中のパパ、教室の内容に興味があるパパ、これからパパになる予定の人 <b>内容</b> 1日目：赤ちゃんのお世話の仕方(おむつ交換、沐浴など) 2日目：料理教室(簡単ランチ料理) <b>持ち物</b> 筆記用具、手拭きタオル(2日目はエプロン、三角巾、マスク、ふきん) <b>費用</b> 500円(食材費、保険代)	12人
パパママ体験クラス 《要予約》	9月2日(土) 10:00~12:00		8月25日(金)まで *1	<b>対象</b> 妊娠28~34週の妊婦と夫 <b>内容</b> 沐浴の実習、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	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
お立ち寄り健康相談 <b>3p</b> ちょっと気軽に	7月11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	7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。

健康ステーション

いっしょにDOですか

まちの話題

# 健康づくり 幸せづくり

昭和37年度～昭和53年度  
生まれの男性の皆様へ  
「生まれてくる  
赤ちゃんを守る  
風しん対策」

この世代の男性には、保健センターから風しんの抗体検査と予防接種のクーポン券が届いています。この年代では、女性のみにも公的風しん予防接種が行われていました。対象男性の皆様がこれから抗体検査を受け、必要な予防接種を受けることで日本の風しんの流行を抑えることが期待できます。風しんは一般的に「三日はしか」と呼ばれ、はしかより軽症です。症状は微熱と発疹などです。成人の場合は高熱の場合もあります。

どの発生成熟過程にある胎児に風しんウイルスが感染すると、心臓病、白内障、高度難聴などの合併報告があります。筆者は小児科医として風しんウイルスに感染した新生児を数例受け持ちましたが、ちよつとした振動に驚き、大声で泣いていたことを思い出します。これは聴力障害のためと判断しましたが、対応は優しく抱きしめてあげる事しかありませんでした。その後、複数回の手術をうけています。

ご本人と、これから生まれてくる子どもさんやお孫さんを守るために、ぜひクーポン券を使って風しん抗体検査と予防接種をお受けください。

【(一社)桶川北本伊奈地区医師会】

## 7月の移動献血

とき▼7月25日(火)午前10時～11時45分、午後1時～4時

ところ▼ベニバナウォーク桶川  
主催▼桶川ライオンズクラブ  
問合せ▼健康増進課 ☎786・1855

5

## 8020よい歯のコンクール

対象▼桶川市に在住し、令和5年4月1日現在80歳以上(昭和18年4月1日以前生まれ)で、自分の歯が20本以上ある健康な人※当コンクールで表彰経験のない人  
審査締切日▼8月10日(木)

参加方法▼北足立歯科医師会の会員診療所にて口腔内審査(※事前に診療所への予約が必要です)※10月に表彰式を行います。※会員診療所が不明な場合は、問い合わせてください。

主催▼(一社)埼玉県北足立歯科医師会

問合せ▼北足立歯科医師会口腔保健センター ☎048・596・0275

## 【市民活動総合センター】初めての「男の料理教室」(第2期)

とき▼8月17日・24日、9月7日・21日の木曜日・全4日 午前10時～午後1時

ところ▼県民活動総合センター(伊奈町内宿台6・26)  
定員▼24人【先着順】  
費用▼1万3千円(教材費込)  
申込み▼電話(☎728・7113)、来館、またはHPで、センターへ。

## 熱中症の予防

～暑さを避ける、身を守るために～  
詳しくは☎健康増進課 ☎786-1855

高齢者・子ども・障がい者は、熱中症になりやすいので、周囲の人は、積極的な声掛けをお願いします。



熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

夏の猛暑日だけでなく、梅雨の急激な晴れ間なども、体が暑さに慣れていないため注意が必要です。

- 室内では、遮光カーテンやすだれを利用し、扇風機やエアコンで温度を調節しましょう
- 熱中症の危険度を判断する数値「暑さ指数(WBGT値)」も参考にしましょう
- 通気性・速乾性のある衣服を着用し、身体の蓄熱を避けましょう
- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう

【参考】厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト