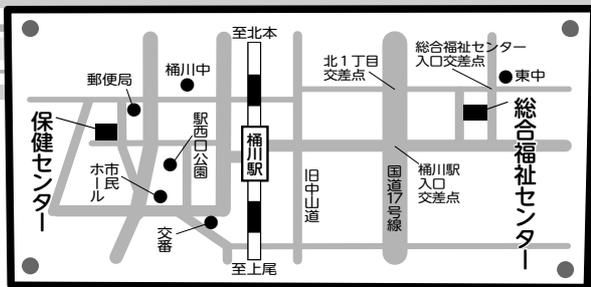


健康ステーション

Health Station

健康増進課
☎786-1855
FAX 786-0096



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	10月11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〉 10月1日(火) 11月5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〉 10月7日(月) 11月11日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	10月23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)	10月18日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、目の検査(屈折検査)、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)	10月28日(月) 11月25日(月)		1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	対象 1歳~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(税込み) ※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	10月10日(木) 14:00~16:00	保健センター	10月3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
	10月21日(月) 13:30~16:00		10月11日(金)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	11月9日(土) 10:00~12:00		11月1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
	12月7日(土) 10:00~12:00		11月29日(金)まで		
育MENクラス 《要予約》*1	2月6日(木) 10:00~14:00		1月30日(木)まで	対象 育児休暇取得を予定または取得中の夫 午前：簡単ランチ料理教室、午後：赤ちゃんのお世話の仕方 持ち物 筆記用具、手拭きタオル、エプロン、三角巾、ふきん、マスク 費用 500円(食材費、保険代)	12人

(注意)・母子健康相談については、託児はありません。
・講義内容についての動画・写真撮影は、ご遠慮ください。

*1) 定員になり次第締め切りです。

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 <small>3p</small> ちょっと気軽に	11月12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	10月24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。

健康ステーション

いっしょにココですか

まちの話題

市民伝言板

埼玉のお米を使った簡単メニュー！米利用料理教室



内容▼埼玉県産のお米を使った簡単メニューを紹介します。

献立▼簡単ビビンバ丼、米粉を使ったニラチヂミ、わかめとトマトのさっぱりスープ、ほうれん草入り白玉だんご

とき▼10月30日(水)午前10時から午後1時頃まで

ところ▼保健センター

対象▼市民

定員▼16人【先着順】

費用▼500円(食材費、保険代)

持ち物▼マスク着用、飲み物、筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、手拭きタオル

主催▼桶川市食生活改善推進員協議会

申込み▼10月3日(木)午前9時から10月23日(水)午後5時までに、電話で健康増進課 ☎786-1855へ。

健康づくり 幸せづくり

歯のホワイトニング

歯の表面にホワイトニング剤を塗ることで、歯に染み込んだ色素を分解して歯をより白くする治療です。

通販で購入できるセルフホワイトニング薬や、エステティックサロンでのホワイトニングよりも、歯科医院で用いる薬の方が薬品濃度が高いので、より効果的です。

気になるホワイトニングの効果ですが、かぶせ物やつめ物の有無や、変色の原因によって、どのくらい白くなるかは個人差があります。また、体質によってはホワイトニングの薬品が使用できない場合もあります。適切なホワイトニング処置でしたら歯のダメージはありませんが、一時的に歯がしみてしまうこともありますので、処置の前にリスクも含めて説明してくれる施設をお選びになることをおすすめします。ホワイトニング

は自由診療の処置なので、費用や効果・方法などの詳しくは、ホワイトニングを実施している歯科医院にお問い合わせください。

なお、歯科医院で歯をクリーニングすることも、お口の印象はずいぶん変わってきます。お茶やワインのシブ汚れや、タバコのヤニ汚れ、食べ物の色素沈着など、歯にはさまざまな汚れ(ステイン)が付着してしまからです。また、歯みがきをきちんとしている方も、歯の表面には歯石(しせき)が付着してくるので、この歯石も汚れ付着の原因になってしまます。歯のクリーニングは保険診療で受けられますので、ホワイトニングに興味のある方は、まずはクリーニングで歯科医院へいらしてみてもいいかがでしょうか。

（一社）北定立歯科医師会



〈広告〉

今秋「大規模多数傷病者受入れ訓練」を実施します。

北里大学メディカルセンターでは、いつ襲ってくるかわからない大災害に備え、大規模多数傷病者受入れ訓練を実施いたします。

日時 10月14日(月・スポーツの日) 8:30~13:00
 場所 北里大学メディカルセンター(北本市荒井6-100)
 協力 埼玉県・陸上自衛隊・埼玉県央広域消防本部・北本市社会福祉協議会

主催：北里大学メディカルセンター総務課 ☎048-593-1212(代表)
 ※見学ご希望の方は訓練当日の午前10時以降に受け付けております。(事前申し込み不要)

北里大学メディカルセンター市民講座

日時 10月26日(土) 13:00~14:30
 場所 大村記念館(看護専門学校付属棟) 参加費無料
 テーマ 膝・股関節の痛みと治療について 駐車場無料
 講師 武井正一郎(整形外科) 申し込み不要
 問合せ 北里大学メディカルセンター総務課 ☎048-593-1212(代表)
 後援/北本市、桶川市、鴻巣市、各市老人クラブ連合会