

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	11月8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〉 11月5日(火) 12月3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〉 11月11日(月) 12月9日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	11月27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)	11月15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)	11月25日(月) 12月23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	1月9日(木) 14:00~16:00	保健センター	12月26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20日(月) 13:30~16:00		1月10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	12月7日(土) 10:00~12:00		11月29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
	1月11日(土) 10:00~12:00		12月27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：簡単レシピ料理教室、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 3p 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	11月28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

いっしょに頑張りましょう

まちの話題

今年最後のチャンスです！

集団「女性がん検診」追加実施のお知らせ

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

	子宮	乳
検診日	12月10日(火)・16日(月)	
受付時間	①9時から ②9時40分から ③10時40分から	
ところ	保健センター	
対象 (R7.3.31時点の年齢)	20歳以上の市民	40歳以上の市民
費用	800円	
内容	問診・視診・頸部細胞診	問診・マンモグラフィ
受診 できない人	●自覚症状がある。(医療機関を受診) ●子宮がんの治療をしたことがある。(通院が終了し、主治医から「今後は市の検診を受診するように」と言われた人は可) ●昨年度・今年度に、子宮がん検診を受診した。 ●生理中・生理後2日以内である。 ●妊娠中・妊娠の可能性がある。 ●自力で立ってられない、介助がないと動けない。指示どおり動けない。(認知症など) ●子宮全摘出手術をした。	●自覚症状がある。(医療機関を受診) ●乳がんの治療をしたことがある。(通院が終了し、主治医から「今後は市の検診を受診するように」と言われた人は可) ●昨年度・今年度に、乳がん検診を受診した。 ●妊娠中・妊娠の可能性がある。 ●授乳中・断乳後6か月未満である。 ●豊胸手術を受けたことがある。 ●1年以内に乳房の手術を受けた。または上半身の傷・骨折が未完治。 ●CVポート、水頭症V-Pシャント、シリコンが前胸部に入っている。 ●ペースメーカーを装着している。 ●インスリンポンプ持続血糖モニターを装着中である。(自身で着脱できない人) ●自力で立ってられない。介助がないと動けない。指示どおり動けない。(認知症など)
申込み	【先着順】 11月12日(火) 午前9時から、電話で、健康増進課へ。 ※検診日と受付時間を決めてから、メモを準備して電話してください。	
注意事項	・受付時間内の来所をお願いします。混雑をさけるため、早めに来ることはご遠慮ください。 ・発熱や体調不良がある場合の来所は、ご遠慮ください。 ・当日の問診の結果によっては、検診を受診できないことがあります。	
当日の持ち物	保険証、検診費用、バスタオル、鉛筆、消しゴム、生理用ナプキン(子宮のみ)、髪が長い場合は髪留め(乳のみ)、無料クーポン券(対象者のみ)、生活保護受給者証(生活保護受給者)	
当日の服装	スカートまたは着脱しやすい服装	着脱しやすい服装(ワンピース、アクセサリー不可)

〈広告〉

学校法人北里研究所

北里大学メディカルセンター

「人間ドックのご案内」

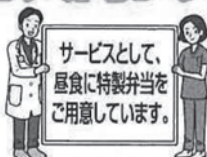
 ※桶川市の国民健康保険にご加入の方は
 自己負担額、1日コース35,500円、
 半日コース19,000円、脳ドック30,000円

【料金】一般基本コース

一日コース 66,000円

半日コース 49,500円 (2024年4月～新設)

※契約健康保険組合等からの補助がある場合は、コース及び金額が変わります。料金等の詳細はお問い合わせ下さい。



【オプション検査も多数ご用意しております】

胃カメラ	3,300円	頭部MRI/MRA	22,000円
胸部CT	11,000円	頸動脈エコー	6,050円
婦人科検診	7,700円	マンモグラフィ	4,950円

【ご予約・お問い合わせ先】

 電話又は健康管理センター窓口で
 2か月先(月末)までのご予約を
 お受けしております。

☎048-593-1227(直通)・☎048-593-1212(代表) 北本市荒井6-100

月～金曜日10:00～16:00 ※土曜日、日曜日・祝日は休診

たいじょうほうしん

带状疱疹の予防接種費用を一部助成しています

詳しくは健康増進課 ☎ 786-1855

带状疱疹とは、水ぶくれを伴う赤い発疹が体の左右どちらかに帯状に現れる病気です。強い痛みなどにより日常生活が制限されることもあります。免疫力の低下により体内に潜んでいる水ぼうそうウイルスが再び活性化することで発症するといわれています。

対象 ▶ 接種を希望する50歳以上の市民

※過去、带状疱疹になったことがある人も可（主治医と相談してください）。

ワクチンの種類 ▶ 生ワクチン「製品名 ビケン」・不活化ワクチン「製品名 シングリックス」

※带状疱疹ワクチンは2種類です。接種方法や回数などに違いがあるので、必ず医療機関に相談のうえ、接種してください。

※同一ワクチンを規定回数接種することになります。

助成回数 ▶ ビケン1回、またはシングリックス2回（2か月後〈遅くとも6か月後まで〉に2回目を接種）

※生涯で一方のみを一度限り助成

助成額 ▶ 1回の接種につき、4,000円

助成方法 ▶ 市内の実施医療機関に予約後、健康保険証など（年齢や住所が確認できるもの）を持参のうえ来院し、助成額を差し引いた額を支払ってください。

実施医療機関 ▶

医療機関名	所在地	電話番号
朝日内科歯科医院	朝日 3-14-10	774-9385
いけだファミリークリニック桶川	坂田東 2-3-1 フレスポ桶川	788-1167
大谷記念病院	加納字宮ノ脇 2216	728-2411
おかべ耳鼻咽喉科医院	北 1-22-9	772-3492
桶川医療クリニック	若宮 1-5-2 パトリア桶川 4 階	786-5200
桶川 K.N クリニック	若宮 1-1-7 メディカルビル 2 階	787-7715
桶川中央クリニック	若宮 2-2-22	786-6628
桶川日出谷診療所	下日出谷西 3-3-4	786-7715
川田谷クリニック	川田谷 3560-2	787-2531
神崎皮フ科クリニック	南 1-3-14 1 階	778-3911
蔵田医院	寿 1-3-8	771-1446
栗原クリニック	鴨川 2-8-4	786-2168
小島医院	東 1-2-17	771-1212
埼玉県央病院	坂田 1726	776-0022
鈴木内科医院	川田谷 5828-1	787-3000
田中胃腸医院	北 1-10-13	771-1037
豊田医院	坂田東 3-26-13	728-2377
なかた呼吸器科内科クリニック★	倉田字西窪台 255-5	729-2811
原田耳鼻咽喉科医院	若宮 1-7-19 パークサイド若宮 101	787-5616
ベニバナファミリークリニック	下日出谷 954-5	787-0002
ファミリー・ファースト・クリニック	朝日 1-27-7	777-3000
渡辺医院	若宮 1-6-39	787-2181

★…シングリックスのみ

〈 広告 〉

心温まるご葬儀は当社へ

会館・祭壇・霊安室・使用料無料
返礼品 2 割引

桶川市
社会福祉協議会
指定業者です

プラザオオノ

「もしもの時、まずはご連絡ください」

365日
24時間受付

0120-33-7475

事前相談随時 北本店・桶川店・上尾店 <http://plaza-oono.com>

家族葬は
セレモ有限公司 へお任せください ☎ 0120-16-5940

年中無休
安心の 24 時間対応

北本セレモホール
北本市宮内 7-179 Tel: 048-591-2288
大駐車場完備・無料送迎バス・安置施設完備

鴻巣セレモホール
鴻巣市本町 2-1-11 Tel: 048-544-0088
鴻巣駅から徒歩5分・安置施設完備

セレモの会員制度
さくらさぼーと 会員募集

多くの割引特典
入会金は1万円のみ

・月々の積立金など一切必要ありません。
・他社互助会ご入会の方もお気軽にご相談ください。

LINE 友達登録募集中!

LINE

無料事前相談受付中!
まずはお電話でご予約を

必要なものが入った安心の定額プラン《家族葬・一般葬・1日葬・火葬式対応》

お子さんの予防接種はお済みですか？

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

予防接種のスケジュールは、感染症にかかりやすい年齢をもとに決められています。お子さんの健やかな成長のために、予防接種は遅らせず、規定の接種期間内で受けましょう。

規定の接種期間を過ぎた場合、費用は有料となります。

ワクチン	既定の接種期間	予診票
麻しん風しん 混合(MR)第2期	小学校就学前年度のお子さん (平成30年4月2日～平成31年4月1日生)	お子さんが生後2か月くらいに送付
2種混合(DT)第2期	11～13歳未満のお子さん	お子さんが小学校6年生の時に学校経由で配布
日本脳炎第2期	1期を終了している9～13歳未満のお子さん	お子さんが小学校4年生の時に学校経由で配布
子宮頸がん	小学校6年生から高校1年生相当の女子 (平成20年4月2日～平成25年4月1日生)	お子さんが小学校6年生の3学期に学校経由で配布

母子手帳を確認し、済ませていない予防接種がある場合は、体調のよい時に早めに受けましょう。「済ませていないか不明」「予診票がない」「受ける順番がわからない」など不明な場合は、健康増進課へ問い合わせてください。

平成9年～19年度生まれの女性も、令和6年度末まで、子宮頸がんワクチンを接種できます。



健康診査・検診はお済みですか？

各種健康診査・検診は11月30日(土)までです。
ご自身の健康管理のため、ぜひ、この機会に受診してください。

詳しくは☎

- ①について
②～⑤について
⑥について

保険年金課☎788-4941
健康増進課☎786-1855
高齢介護課☎788-4938

①国保加入者の特定
健康診査(40歳以上)、
後期加入者の健康診査
→対象者には6月に受診券
を送付しています。



② 肝炎ウイルス検診
(40歳以上)
※過去に受けていない人

③ 個別大腸がん検診
(40歳以上)
※集団大腸がん検診を受
ける人は対象外



④前立腺がん検診
(50歳～74歳の偶数
年齢の男性)



⑤胸部レントゲン
検査(65歳以上)
※集団肺がん検診を受け
る人は対象外



⑥ 脳の健康度検診
(70・75歳)
→対象者には6月に受診券
を送付しています。



※①～⑤の対象年齢は令和7年3月31日時点、⑥は令和7年4月1日時点の年齢です。

※各種健康診査・検診は年度内1回限りです。

申込み▶受診希望の人は、直接、実施医療機関へ。

Let'sトライウォーキング
(東側7km)



とき▼11月24日(日)午前8時30分
に駅西口公園噴水前集合、正午頃解散予定

コース▼駅西口公園噴水前→稲荷神社→桶川東中学校・桶川東小学校→わんぱく村→べに花ふるさと館→駅西口公園

対象▼市内在住の人

定員▼30人【先着順】

費用▼100円(保険代) ※当日集金

持ち物▼飲み物、雨具、ウォーキングに適した服装、履きなれた靴
主催▼桶川市健康づくり市民会議
ウォーキング部会

申込み▼11月6日(水)午前9時～15日(金)午後5時までに、電話(☎786・1855) または直接、健康増進課へ。

※持病のある人は、主治医に相談のうえ、申し込みください。

11月の献血バス

とき▼11月3日(日・祝) 午前9時30分～午後3時30分

ところ▼桶川小学校(市民まつり福祉の広場)

主催▼桶川ロータリークラブ

詳しくは▼健康増進課 ☎786・1855

シニアカフェ〜みんなで楽しく過ごしましょう〜



内容▼災害時に役立つ! パッククッキングに挑戦しましょう。

献立▼ごはん、ねぎみそつくね、切り干しイタリアン、かぼちゃのい

とこ煮、キウイフルーツ

とき▼12月6日(金)午前10時～午後1時頃

ところ▼保健センター

対象▼市民 定員▼16人【先着順】

費用▼300円(食料費、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、手拭きタオル、台ふきん

主催▼市食生活改善推進員協議会

申込み▼11月7日(木)午前9時から11月22日(金)午後5時に、電話(☎786・1855)で、健康増進課へ。

無料・匿名でHIV・性感染症検査を行っています

とき▼毎月第3月曜日(HIV

検査のみ、結果は1時間程度で判明) 第4火曜日(HIV、クラミジア、梅毒、B型・C型肝炎検査、結果は翌週水曜日以降に手渡し)

ところ▼鴻巣保健所

申込み▼事前予約し、直接保健所へ。

詳しくは▼鴻巣保健所 ☎048・54

1・0249 (音声ガイダンス1番)
しっかり手洗いで、ノロウイルスから身を守ろう!

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、冬場に多く発生し、急速に広がる恐れがあります。感染防止ポイントはこの3点です。

○しっかり手洗い

トイレやおむつ交換の後、調理前、食事前などには、石けんをよく泡立てて手を洗い、流水で十分にすすぐ。「洗う・すすぐ」を2回繰り返す「2度洗い」が効果的。

○食品の十分な加熱

食品は中心温度85℃90℃で90秒間以上加熱する。カキなどの二枚貝はノロウイルスを持っていることが多い。そのため、生食を控え、調理の際は他の食品を汚染しないよう注意する。

○清掃と消毒の徹底

調理器具はよく洗ってから、熱湯や塩素系消毒剤などで消毒する。

※おう吐物や下痢便の処理に注意!

感染者のおう吐物や便には多くのウイルスが含まれます。使い捨てのマスクと手袋を着用し、周りに広げないよう拭きとった後、塩素系消毒剤で消毒しましょう。処理後は手洗い、うがいをよく行いましょう。

問合せ▼鴻巣保健所 ☎048・541・0249

〈広告〉



桶川市公式 X

@okechan_okegawa

桶川の最新情報を
つぶやいてるべに♪



国産品だから安心!
抗菌畳み表取扱店

朝、お預かり、夕方お持ちします。
家具など、荷物の移動無料!

山中畳店



TEL/FAX 048-728-3408 桶川市倉田689-3

健康づくり
幸せづくり

ドライアイの最近の話題

【ドライアイについて】

「涙」は目の乾燥を守ったり、酸素や栄養を与えたり、表面の汚れを洗い流したり、視力を安定させるなどの大事な働きがあります。涙の量が不足し、涙の質のバランスが崩れることにより涙が目の表面にまんべんなく行きわたらなくなると様々な症状を引き起こします。これが「ドライアイ」です。目が乾く、目がかすむ、目が疲れる、目がゴロゴロするなどの症状を起こし、生活の質を悪くする慢性の病気です。原因は加齢、スマートフォンやパソコン、エアコン、コンタクトレンズの使用などがあります。これらによって涙が蒸発しやすくなり、目の表面に傷を生じることもあります。

ドライアイの患者さんは増えており身近な病気となっていますが、最近はその原因が話題となっています。【マイボーム腺機能不全】

まぶたの裏側に油を分泌している

マイボーム腺という場所があります。さらにまつ毛の生え際より少し内側に小さい点が並んでいます。そこが油の出口で適度に油が分泌される仕組みです。この油が非常に大事で、涙の表面に油膜をはり水分の蒸発を防ぐ役割があります。人間は瞬きをするたびに涙や油がでるようになっていますが、両方のバランスが崩れるとドライアイが生じます。この油の分泌が悪くなっている状態を「マイボーム腺機能不全」といいます。

【日常生活での予防】

マイボーム腺機能不全は加齢にともない生じやすくなりますが、脂質の多い食事、コンタクトレンズ使用の方、アイメイクをする方に起こりやすいといわれています。ご自身での改善法はまぶたのまわりを清潔にし、まぶたを蒸しタオルや市販の温熱効果のあるアイマスクなどで温めると油の分泌が改善し、涙が蒸発しづらくなります。

ドライアイの治療のため点眼治療を行うことも大事ですが、このマイボーム腺のお手入れをしてドライアイ対策を日頃から取り入れてみて下さい。

【(社)桶川北本伊奈地区医師会】

令和6年度 レクリエーション大会結果

と き▶9月29日(日) ところ▶サン・アリーナ 主催▶市教育委員会

室内グラウンド・ゴルフの部

男子の部	優勝	保泉 高一	17打	女子の部	優勝	増野 志江子	16打
	準優勝	中村 勇	18打		準優勝	栗原 多美枝	17打
	第3位	浅見 洋一	18打		第3位	加藤 ヨシエ	19打

マツスの部

男子の部	優勝	東木 洋	295点	女子の部	優勝	寺田瑠美子	265点
	準優勝	中村 勇	240点		準優勝	高崎 弘子	225点
	第3位	保泉 高一	232点		第3位	保泉 裕子	213点

ラダーゲッターの部

男子の部	優勝	栗原 正治	23点	女子の部	優勝	寺田 瑠美子	26点
	準優勝	浅見 洋一	19点		準優勝	栗原 多美枝	25点
	第3位	保泉 高一	17点		第3位	市川 智子	22点

※同スコアの場合は、年齢の高い人が上位

第25回 夏季グラウンド・ゴルフ大会結果

と き▶8月8日(木) ところ▶後谷公園

主催▶桶川市グラウンド・ゴルフ協会

参加人数▶48人(男子30人・女子18人)

男子の部

	氏名	所属	打数
優勝	田上榮三郎	ゆりの木クラブ	打数 74打 H3 2打数12
準優勝	高須 勝彦	桶川中央クラブ	打数 74打 H2 2打数17
第3位	安斎 宏	ゆりの木クラブ	打数 76打 H2 2打数10

女子の部

	氏名	所属	打数
優勝	金子 寛子	ゆりの木クラブ	打数 73打 H2 2打数14
準優勝	大和田トシ子	桶川中央クラブ	打数 78打 H2 2打数12
第3位	塩野目 君江	ゆりの木クラブ	打数 80打 H1 2打数13

※Hはホールインワンの数

市民まつりの会場で動画撮影を行います

詳しくは▶秘書広報課☎788-4901

中山道をメイン会場に行われる市民まつりで、市のPR動画の撮影を行います。撮影した動画は、市のYouTubeチャンネルなどで公開します。

と き▶11月3日(日・祝)

ところ▶中山道周辺(和宮行列)、桶川小学校、ことぶき広場など

生涯学習を支援するために、学習機会の情報をまとめた『生涯学習ガイド』を作成しています。公共施設(公民館・図書館など)に配置していますので、自由にお持ちください。また、市ホームページでも閲覧できます。

詳しくは▶生涯学習・スポーツ推進課☎788-4970

生涯学習ガイド(12月・3月)を活用ください