



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12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〉 7月2日(火) 8月6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〉 7月8日(月) 8月19日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	7月24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)	7月19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)	7月29日(月) 8月26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か月ごとに塗布できます。 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	7月11日(木) 14:00~16:00	保健センター	7月4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22日(月) 13:30~16:00		7月12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	8月3日(土) 10:00~12:00		7月26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
	9月7日(土) 10:00~12:00		8月30日(金)まで		
育MENクラス 《要予約》*1	8月16日(金) 10:00~14:00		8月9日(金)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
3p お立ち寄り健康相談	7月16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	7月25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。

ウォーキングで健康づくりを促進！
「コバトンAIKKOマイレージ」が
スタート

内容▼お持ちのスマートフォンにウォーキングアプリ「AIKKO」をダウンロードし、取り組みに参加することで、自動的に歩数を計測し、アプリ内で歩数データを見られるサービスです。歩数に応じてマイレージポイントを獲得でき、賞品の抽選に参加できます。

対象▼満18歳以上で、市内在住・在勤の人

参加方法▼市ホームページ参照



《AIKKOアプリ操作説明会を実施します》

とき▼7月16日(火)午前9時30分から11時(1人5〜10分程度) ※登録した人には、エコバッグをプレゼント。
ところ▼保健センター(お立ち寄り健康相談会場内)

持ち物▼スマートフォン、筆記用具

問合せ▼健康増進課 ☎786・1855

オケちゃんキッチン



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▼ピリ辛ジャージャー麺風そうめん、長芋となめこのかつお節和え、パイナップルの黒糖豆乳寒天
とき▼7月30日(火)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(材料費、保険代一部負担)

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▼7月3日(水)午前9時から19日(金)午後5時までに、電話で、健康増進課 ☎786・1855へ。

夏休み限定♪子ども料理教室

内容▼楽しく学ぶ食育講座(簡単クッキング)です。

献立▼手打うどん、ナスと肉のつけ汁、丸ごとグレープフルーツゼリー

とき▼8月7日(水)午前10時から午後1時30分頃まで

ところ▼保健センター

対象▼市内在住の小学生(ただし

小学3年生以下は親子参加)

定員▼16人【先着順】

費用▼1人500円(材料費、保険代一部負担)

持ち物▼マスク、エプロン、三角巾(給食帽)、筆記用具、ふきん、台ふきん、タオル

主催▼桶川市食生活改善推進員協議会

申込み▼7月10日(水)午前9時から26日(金)午後5時までに、電話で、健康増進課 ☎786・1855へ。

菌による食中毒にご用心

生や加熱不足の肉を原因としたカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの菌による食中毒足をみなどで予防しましょう！

《食中毒予防の3原則》

食中毒菌を…◎つけない(食材や手はもちろん、肉や魚を扱った後のまな板や包丁もこまめに洗う) ◎増やさない(調理したらすぐに食べる。保存する場合は急いで冷ましてから冷蔵庫へ) ◎やつつける(食品は中心部まで十分加熱する)

《肉を取り扱う時の注意点》

・焼く直前まで低温に保つ。
・中までしっかりと焼く。
・トンゲや箸は使い分ける。

問合せ▼鴻巣保健所 ☎048・541・0249

蚊を介する感染症にご用心

蚊が媒介する感染症にかからないため、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策が重要です。

《流行地域で蚊に刺されない》

海外へ渡航する際は、事前に現地の流行状況を把握しましょう。もし蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航する場合には、万全な対策をしましょう。

《住まいの周囲に蚊を増やさない》

蚊は、植木鉢の受け皿や放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生します。日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。

※これらの対策は蚊の活動が概ね終息する10月下旬頃までを目安に行いましょう。

問合せ▼健康増進課 ☎786・1855

7月の献血バス

とき▼7月23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

詳しくは▼健康増進課 ☎786・1855

健康づくり
幸せづくり

ダニ刺傷について

毎年、5月連休が終わると、虫さされ（刺虫症）の患者さんが現れ始めますが、今年は、4月より早くも、何かの虫に刺されて、痒みを訴えてみえる患者さんが多くみられる様な気がします。イエダニやトリサシダニなどによる被害も、刺されている場面をまず見ることが出来ません。ネズミやスズメなどの巣から出てきて、人が寝ている間に衣類のすき間に入り込むようので、体幹や四肢に「紅色丘疹」が認められることが多いです。刺された（触れた）直後から1時間以内に痒みが出現し、掻きまわつて、市販薬をつけた後、医院（皮膚科）を受診される事になると思います。虫と言えば夏と思われがちですが、そうとは限りません。現在、日本では、高齢者だけでなく、若者もベッドを使用する事が多いと思われますが、皆さん、掃除をしていますか？

マットレスの下に、ダニ予防パットを敷いたり、寝具類を日光に当てる事が必要だと思われます。刺された後の皮膚反応自体に個人差があることや、同じ部屋で生活していても刺されない人もいることから、家庭内に同じ症状の人がいなくても、刺虫症を否定する根拠にはなりません。ペットからの感染やベッド上に置いたくさんのぬいぐるみ（マスコット）などの管理に気をつけて頂きたいと思います。治療は、症状（主に痒み）に個人差がありますが、抗ヒスタミン剤やステロイド剤の外用薬、アレルギー剤の内服が使われます。マダニ刺症では、患者の体に虫がついて来院されるものですが、ツツガムシ病、日本紅斑熱なども知られていて、田畑や庭木や草花に触れる機会が多い方々には、たかが虫さされといっても油断できません。痒みの軽いうちに、治療を開始し、「痒疹」にならない様に、皮膚科を受診される事をおすすめします。

（一社）桶川北本伊奈地区医師会

お困りの人に生理用品を無償配布しています

詳しくは☎人権・男女共同参画課 ☎788-4907

配布場所 ▶ 市役所 1 階総合案内、人権・男女共同参画課、保健センター、公民館（桶川、東、加納）、川田谷生涯学習センター

配布方法 ▶ 上記の配布場所やトイレなどに置いてある「配布カード」、市ホームページや広報、SNSなどの記事を提示してください。声に出さなくても大丈夫です。

※女性のための相談窓口ガイドも同時に配布します。

※数に限りがあるため、無くなり次第終了となります。

市では、女性のための様々な相談を実施しています。こころや身体、子育て、仕事についてなどお困りごとがありましたら相談してください。

詳しくはこちら ▶ 女性のための相談窓口



桶川市掲示板を使用される皆さんへ

掲示板の場所はスマートフォンなどで確認できます。



市域西側



市域東側

詳しくは☎秘書広報課 ☎788-4901

掲示物の許可基準などはこちら



- 掲示板を使用するには「広報掲示板使用許可申請書」の提出が必要です。
- 申請書は市HPまたは秘書広報課にあります。
- 掲示物に許可印を押すため、掲示物すべてを秘書広報課へお持ちください。
- 掲示物の大きさはA3判までです。
- はがれやすいテープなどでの掲示は、ご遠慮願います。
- 掲示期間終了後は、申請者が速やかに掲示物を撤去してください。