



**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	9月13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〉 9月3日(火) 10月1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〉 9月9日(月) 10月7日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	9月25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)	9月20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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳・問診票
フッ素塗布 (※有料)	9月30日(月) 10月28日(月)		1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	<b>対象</b> 1歳~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	<b>対象</b> 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 <b>持ち物</b> 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	<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
パパママ体験クラス 《要予約》*1	10月5日(土) 10:00~12:00		9月27日(金)まで	<b>対象</b> 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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具、手拭きタオル	各9組
	11月9日(土) 10:00~12:00		11月1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	<b>対象</b> 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 <b>持ち物</b> 筆記用具、手拭きタオル、エプロン、三角巾、ふきん、マスク <b>費用</b> 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
<b>3p</b> お立ち寄り健康相談	9月10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、コバトンALKOOマイレージ登録会 ※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	9月26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

いっしょにココですか

まちの話題

市民伝言板

健康づくりで  
地域貢献!

# 健康づくりサポーター養成講座

## 健康1番! わくわくセミナー

修了証と  
健康長寿  
サポーター  
応援ブック  
を交付!

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

いつまでも元気で過ごせるように、健康づくりに関するさまざまなことを学んでみませんか。この講座は、健康づくりを推進するボランティアグループの桶川市健康づくり市民会議と市が協働で実施します。

**対象**▶健康づくりに関心があり、原則全日程出席可能な市民 ※過去に同養成講座を受講した人は不可

**定員**▶30人【先着順】 **費用**▶600円(調理実習食材料費、保険代)

**持ち物**▶飲み物・筆記用具

**申込み**▶9月5日(木)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

	とき	内容	ところ	講師・担当
1	10月3日(木) 13:30~15:30	・開講式 オリエンテーション ・講座「夏疲れの身体を癒す セルフアロマケア」	保健センター (講習室)	市民会議会長 黒沼景子さん 日本薬科大学 糸数七重さん
2	10月24日(木) 8:00~12:00	Let's トライ ウォーキング ~秋空の下で五・七・GO~ ※小雨決行	市内(西側7km) 【城山公園管理事務所前集合】	市民会議 ウォーキング部会
3	10月31日(木) 10:00~13:00	調理実習「お手軽簡単クッキング」 ~おいしく・作って・健康づくり~ ※尿中ナトリウム/カリウム値の 測定を実施します	保健センター (調理室)	市民会議 防煙・食部会
4	10周年記念 特別公開講座 11月28日(木) 13:45~15:45	落語講座「真打登場!! 春風亭柳橋の一笑健康」 特別公開講座のみの参加可	さいたま文学館 (文学ホール)	落語芸術協会 副会長 春風亭柳橋さん
5	12月5日(木) 13:30~15:30	・講座「健康長寿サポーター 養成講座」 ・修了式	保健センター (講習室)	市民会議 事務局

※いきいきポイント各回3P、皆勤は5P 追加

### 10周年記念 特別公開講座

### 健康1番! わくわくセミナー

## 落語講座「真打登場!! 春風亭柳橋の一笑健康」

**とき**▶11月28日(木)午後1時45分~3時45分

**ところ**▶さいたま文学館 文学ホール

**対象**▶市内在住の人

**定員**▶100人【先着順】

※特別公開講座のみの参加可

**申込み**▶9月5日(木)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。



春風亭柳橋さん プロフィール  
茨城県出身。東京経済大学卒業後2年のサラリーマン生活を経て、昭和57年七代春風亭柳橋に入門。平成6年真打昇進。平成20年八代春風亭柳橋襲名。現在、寄席、講演、テレビなどで幅広く活躍中。

Let'sトライナイトウォーキング (西側7km)

とき▼9月19日(木)午後6時集合、午後9時頃解散予定

ところ▼桶川市保健センター1階窓口前集合、旧分庁舎、圏央道、上日出谷宮公園、上日出谷氷川神社、保健センター解散

対象▼市内在住の人 定員▼30人  
費用▼100円(保険代) ※当日集金  
持ち物▼飲み物、懐中電灯、雨具、ウォーキングに適した服装、履きなれた靴、各自必需品など

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▼9月4日(水)午前9時~9月11日(水)午後5時に、電話または直接、健康増進課 ☎786-1855へ。

※持病のある人は主治医に相談の上、申し込みください。

9月の献血バス

とき▼9月8日(日)午前10時~11時45分/午後1時~4時

ところ▼桶川駅西口広場

主催▼桶川イブニングロータリークラブ

詳しくは▼健康増進課 ☎786-1855

健康づくり 幸せづくり

運動不足と胃腸障害

「運動を始めたなら、胃腸の調子が良くなった」という経験のある方は多いのではないのでしょうか? 運動不足と胃腸の不調の関係について、専門家による診療ガイドラインを参考にまとめてみました。

内視鏡検査が正常なのに胃の症状が治らない

機能性ディスペプシア (FD)

内視鏡検査で異常がないのに、胃の不調が続くのが機能性ディスペプシア (FD) です。胃の知覚過敏や運動異常が原因とされています。FDは運動不足と関連しています。難治性のFDの患者さんはそうでない患者さんよりもさらに運動不足の傾向があります。運動をすればFDがよくなるという明確な根拠はまだありませんが、FDには不規則な睡眠やストレスも関わっており、それらは運動で改善することもわかっているため、運動の効果は期待できそうです。

内視鏡検査では正常なのに腸の症状が治らない

過敏性腸症候群 (IBS)

同じく検査は正常なのに、腹痛や腹部膨満感を伴う便秘・下痢など腸の症状が続くのが過敏性腸症候群 (IBS) です。IBSに運動療法は有用であり、適度なヨガ、ウォーキング、エアロビクスなどの運動は治療効果があります。

慢性便秘症

排便困難感、残便感

体を動かすことの少ない人ほど、便秘になりやすい傾向があります。また、野菜・豆類・きのこ類などの食物繊維は便秘の治療に有効ですが、身体活動性の低い人はその効果が低いとも言われています。

逆流性食道炎、胃食道逆流症

しつこい胸やけ

週1回以上の適度な運動 (30分以上のジョギングなど) で、胃食道逆流症の発症リスクは下がります。一方、筋力トレーニングなどの激しい運動では、胃酸の逆流が増えることも報告されています。胸やけなどの症状が気になるときは、軽い運動を中心にした方がよさそうです。

運動は、大腸がんをはじめとしたがんの予防にもなります。「息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分行うこと」という厚生省の提言を参考に、運動を心がけましょう。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会

〈 広告 〉

地域と共に 50余年

ドローンを使った屋根点検実施中!!  
屋根に登らずに映像を見ながら点検出来ます。

新築・リフォーム・外構・塗装・水廻り 家のお困りごとはお気軽に! 地域の頼れる大工さんです!!

**住まいのメンテナンス**

総合建設業

株式会社 タケハラ TEL.048-775-2662  
タケハラ建築設計事務所 見積無料 FAX.048-775-2664  
〒363-0008 埼玉県桶川市坂田1730-1 桶川 タケハラ (検索)

うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎048-640-1001

結婚相談所ムスベル