



**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              | 1月10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<br><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〉<br>1月7日(火)<br>2月4日(火)   | 総合福祉センター<br>2階児童館 | 9:30~10:30                                 | 保健師による身体観察、身体計測<br>※対象児は、7 か月児と10 か月児です。<br><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><br>その他、電話にてご相談ください。<br><b>持ち物</b> 母子健康手帳、バスタオル |
|                      | 〈高崎線西側〉<br>1月20日(月)<br>2月10日(月) | 保健センター            |                                            |                                                                                                                                       |
| 1歳6か月児健診<br>(個別通知あり) | 1月22日(水)                        | 総合福祉センター<br>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<br><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<br>(個別通知あり) | 1月17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<br><b>持ち物</b> 母子健康手帳、問診票                                                                       |
| フッ素塗布<br>(※有料)       | 1月27日(月)<br>2月17日(月)            |                   | 1回目<br>13:30~14:00<br>2回目以降<br>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。<br><b>持ち物</b> 母子健康手帳<br><b>費用</b> 1,430円(税込み) ※現金のみ<br>問合せ ☎口腔保健センター(北足立歯科医師会)<br>☎048-596-0275      |

健康ステーション

いつよりココですか

まちの話題

**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<br>《要予約》*1  | 1月20日(月)<br>13:30~16:00 | 保健センター | 1月10日(金)まで | <b>対象</b> 妊娠20~34週の妊婦<br>出産準備クラス: 妊娠経過から出産の話、安産体操、交流会<br><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<br>《要予約》*1 | 2月1日(土)<br>10:00~12:00  |        | 1月24日(金)まで | <b>対象</b> 妊娠28~34週の妊婦と夫<br>沐浴(お風呂)の実習、新生児の保育、夫の妊婦体験<br><b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具、手拭きタオル                                               | 各9組 |
|                      | 3月1日(土)<br>10:00~12:00  |        | 2月21日(金)まで |                                                                                                                                    |     |
| 育MENクラス<br>《要予約》*1   | 2月6日(木)<br>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<br>午前: 簡単ランチ料理教室、午後: 赤ちゃんのお世話の仕方<br><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<br><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                                                                                                     |
|--------------------------------|----------|--------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| お立ち寄り健康相談<br><b>3p</b> ちょっと気軽に | 1月14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<br>※気軽にお立ち寄りください!<br>※奇数月のみの開催になります。 |
| 家族のつどい                         | 1月23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<br><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。

健康づくり  
幸せづくり低温熱傷ていおんねつしょう  
(低温やけど)  
とは？

## I. やけどはどんなケガ？

やけどは医学用語で熱傷といい、ヒフや粘膜が主に熱で傷害されたケガです。やけどの重症度は温度と接触時間によって決まります。高い温度、長時間の接触ほど、深く重症になります。熱が高温なら短時間の接触でやけどになります。が、短時間の接触では問題にならない44℃～50℃程度でも長時間接触しているとやけどになり、これを低温熱傷といいます。

## II. 低温熱傷の原因は？

低温熱傷の原因は、湯たんぽや電気あんか、電気毛布、使い捨てカイロなどによるものが多い印象です。下腿かたい（膝から下）や足に多くみられ、寝ている時や体が動かせない時にケガをすることが多いです。

## III. 低温熱傷の症状は？

やけどは浅い方から深い方へ、Ⅰ度（赤くなりヒリヒリする）、Ⅱ度（水ぶくれやただれ・出血があり、痛い）、Ⅲ度（白っぽく、硬く、痛

みがない）と重症度が分けられます。気がつかずに長時間熱に接してしまつたため、低温熱傷は深いやけど、Ⅲ度となりやすいです。痛みを感じる神経が熱で傷害されると、深いのに痛みがなくなります。痛くないからと、軽く考えないようにならねばなりません。

## IV. 低温熱傷になったら？

なるべく早く早く医療機関で診察を受けることをおすすめします。重症ではなくても、正しく管理できないとキズが化膿することがあります。診察までは、石けんやボディソープの泡できれいに洗い、水道の流水で十分にすすぎ、清潔なガーゼなどで保護しましょう。小さな低温熱傷でも、何ヶ月も治らないことや、手術になることも珍しくありません。こじらせる前に皮膚科や形成外科の専門医を受診しましょう。

## V. 低温熱傷を防ぐには？

同じ体の部位を、暖房器具に長時間触れないようにしましょう。寝る前に湯たんぽは布団から出す、電気製品は電源を切るなどしましょう。

## 【(社) 桶川北本伊奈地区医師会】

## オケちゃんキッチン

3p

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。

調理実習前に健康長寿サポーター養成講座を実施。修了者にはサポーター応援ブックをお渡しします。

献立▼七分つき米、ぶりの柚子焼き、ブロッコリーなめ茸サラダ、つぶし大豆のみそ汁、おからヨーグルトケーキ

とき▼1月29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(材料費、保険代)

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▼市食生活改善推進員協議会  
申込み▼1月8日(水)午前9時から21日(火)午後5時までに、電話で、健康増進課(☎786・1855)へ。

メンタルヘルス講演会  
心の免疫力を高めよう  
公認心理士から学ぶ

「本当のリラックス」

内容▼最近眠れない、気持ちが落ち着かないことはありませんか。心と身体のリラックス方法を学び、生

活に取り入れていきましよう。

とき▼2月3日(月)午後2時～4時

(受付 午後1時40分から)

ところ▼保健センター

対象▼市内在住・在勤の人

定員▼30人【先着順】

費用▼無料

持ち物▼筆記用具

講師▼荒木美乃里さん(公認心理士)

申込み▼1月15日(水)午前9時から、電話で、健康増進課(☎786・1855)へ。



桶川市公式 X

@okechan\_okegawa

桶川の  
最新情報を  
つぶやいてるべに♪

