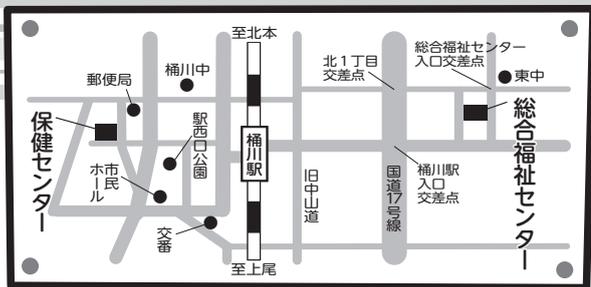


# 健康ステーション

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	4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 <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〉 4月8日(火) 5月13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〉 4月14日(月) 5月12日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	4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 <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)	4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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布 (※有料)	4月28日(月) 6月2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、幼児用歯ブラシ、タオル <b>費用</b> 1,430円(税込み) ※現金のみ 問合せ ☎ <b>口腔保健センター(北足立歯科医師会)</b> ☎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	4月10日(木) 14:00~16:00	保健センター	4月3日(木)まで	<b>対象</b> 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
	4月21日(月) 13:30~16:00		4月14日(月)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	5月10日(土) 10:00~12:00		5月2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
	6月7日(土) 10:00~12:00		5月30日(金)まで		
育MENクラス 《要予約》*1	8月7日(木) 10:00~14:00		7月31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	5月20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	4月24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

いっしょに頑張りましょう

まちの話題

Let'sトライウォーキング  
(東側7km)



とき▼4月24日(木)午前8時30分  
に駅西口公園噴水前集合、正午頃解散予定(小雨決行)

ところ▼駅西口公園噴水前、坂田谷津田弁天公園、わんぱく村、坂田谷津谷遺跡公園、駅西口公園

対象▼市民

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▼4月3日(木)午前9時から17日(木)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。

4月の献血バス

とき▼4月17日(木)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▼桶川ロータリークラブ

問合せ▼健康増進課(☎786・1855)

健康づくり 幸せづくり

子どものロコモティブシンドローム(運動器症候群)

近年、片足立ちができない。しゃがみ込みができない。両手が上がりにくい。そんな子どもたちが少なくないことが明らかになってきている。

最近、我が国の児童生徒が抱える運動器の問題点として、過度な運動や偏ったスポーツ習慣による運動器の傷害と、運動不足や食生活の乱れから生じる運動器機能不全(不調)という二極化傾向が見られる。

運動器機能不全(不調)とは、成長期の子どもで、体幹や四肢の運動器機能が低下している状態のことをいい、姿勢や歩容状態が悪く、四肢の関節可動域の低下・バランスの低下・筋力の低下等が見られ、日常生活・学校生活でスポーツ外傷・障害をひき起こしやすい状態をいう。

このような子どもは成長期における運動器疾患・障害・外傷及び運動器機能不全(不調)などが原因で日常生活に支障をきたしている状態または支障をきたすリスクが高い

状態を子どものロコモティブシンドローム(「子どものロコモ」と称する)といい、現在この子どものロコモの増加が問題となっていて運動器検査が小中学校で開始されている。

学校での運動器検査の時、脊柱側弯症を中心に、家庭での運動器の調査票も参考にして、子どものロコモティブシンドロームのチェックをしている。チェック方法は、子どもの背中を見て、まっすぐか確認する。次に、両手指を屈伸して、両手が屈伸出来るかみる。次に、両手を伸ばし前かがみになり、背中が異常がないか、側弯症のチェックをする。体を前屈して床に両手がつかか体のかたさを確認する。次に、しゃがみ込みをして膝の屈曲をみる。その時に後ろにひっくり返らないかみる。以上、子どもの運動器検査をチェックし、正常異常の有無を確認する。異常が認められた場合は整形外科を中心に診察し、その予防や治療も行われている。特に側弯症は早い時期に発見し、治療が重要である。運動器検査は、管内では平成24年4月より開始された。

【(社) 桶川北本伊奈地区医師会】

〈 広告 〉

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

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>