



健康ステーション

健康増進課 TEL 786-1855 FAX 786-0096

情報ステーション

健康ステーション

いっしょにDOOです

まちの話題

種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	7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 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1日(火) 8月5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14日(月) 8月18日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	7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 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 持ち物 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布 (※有料)	7月28日(月) 9月1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、幼児用歯ブラシ、タオル 費用 1,430円(税込) ※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

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10日(木) 14:00~16:00	保健センター	7月3日(木)まで	対象 妊娠16~32週の妊婦 プレマカフェ: 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14日(月) 13:30~16:00		7月7日(月)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2日(土) 10:00~12:00		7月25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6日(土) 10:00~12:00		8月29日(金)まで		
育MENクラス 《要予約》*1	8月7日(木) 9:45~14:30		7月31日(木)まで	対象 育児休暇取得を予定または取得中の夫、これから父親になる予定の人 午前: 尿ナトリウム測定、簡単レンチン料理教室 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。

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 ちょっと気軽に 3p	7月15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、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	7月24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！ 「バトンALKOOマイージ」

内ウォーキングアプリ「ALKOO」は、お持ちのスマートフォンにダウンロードすると、自動的に歩数を計測しアプリ内で歩数データが見られるサービスです。歩数に応じてポイントを獲得でき、賞品の抽選に参加できます。

対市内在住・在勤
で18歳以上
申市HP参照



ALKOO 操作説明会を実施

参加者にポイント500Pをプレゼント。気軽に参加ください。

時7月15日(火)午前9時30分から11時(1人約5〜10分)

※順番を待つ場合があります。
場保健センター(お立ち寄り健康相談会場内)
持スマートフォン、筆記用具

7月の献血バス

時7月22日(火)午前10時〜11時45分/午後1時〜4時

場ベニバナウォーク桶川
主催・桶川ライオンズクラブ
問健康増進課 ☎786・1855

菌による食中毒にご用心

これからの季節は食中毒のリスクが高まります。特に生や加熱不十分の肉が原因のカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157など、菌による食中毒が毎年発生しています。

食材は購入後すぐ冷蔵庫へ

食材の温度が上がると食中毒菌も繁殖しやすくなります。生鮮食品は買い物の最後に購入し、家に着いたらすぐ冷蔵庫に入れます。

肉はよく焼きましょう

生肉や加熱不足の肉が原因の食中毒が頻発しています。バーベキューでは、肉は焼く直前まで低温に保ち、中心部までしっかりと(75℃で1分以上)加熱し、トンブや箸は使い分けましょう。

調理後の保管も気をつけて

調理後はすぐ食べることが基本。やむを得ず保管する場合は小分けにして、なるべく早く冷蔵庫へ。カレーなど煮込み料理を常温保存すると、ウェルシュ菌による食中毒の危険があるので注意が必要です。
問鴻巣保健所生活衛生・薬事担当 ☎048・541・0249

蚊を介する感染症にご用心

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。

家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。

※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。

問健康増進課 ☎786・1855

埼玉労働局

STOP! 熱中症クールワークキャンペーン

6月から事業者に対し、職場における熱中症対策が義務付けられています。詳しくは埼玉労働局HPへ。



問埼玉労働局労働基準部健康安全課 ☎600・6206

消費生活センターからの注意喚起

【消費者へのアドバイス】

「必ず増える」「もうかる」ことを強調する広告は詐欺とすること！

広告に記載されている「友達登録」に注意！安易にSNSで繋がらない

個人名義の口座には絶対に振り込まない

桶川市消費生活センター

相談日 ▶ 毎週月〜金曜日(祝日を除く)

相談時間 ▶ 午前10時〜正午、午後1時〜3時30分 電話 ▶ 786-3211 (代)



© 埼玉県消費生活課

【診療時間】 午前9時～午後5時

【受診方法】 最新情報は市ホームページで確認し、医療機関に電話のうえ来院ください。

(医療機関の変更や当直の専門医が限定される場合もあります)

月 日	医療機関名	診療科目	電 話
7月の休日当番医	6日	しらすき眼科医院 (伊奈町)	792-0249
		埼玉県央病院	776-0022
		北本駅東口クリニック (北本市)	048-593-0311
	13日	豊田医院	728-2377
		伊奈病院 (伊奈町)	721-3692
		さとうクリニック (北本市)	048-590-5977
	20日	原田耳鼻咽喉科医院	787-5616
		伊奈病院 (伊奈町)	721-3692
		深井小児科内科医院 (北本市)	048-591-5958
	21日	尾崎内科クリニック (伊奈町)	720-1701
		埼玉県央病院	776-0022
		北本共済医院 (北本市)	048-591-7111
	27日	桶川K.Nクリニック	787-7715
		埼玉県央病院	776-0022
		北本第一クリニック (北本市)	048-591-7622

月 日	薬局名	電 話
7月の市内休日当番薬局	共創未来桶川薬局	777-3008
	川田薬局メイン店	787-6616
	薬局日本メディカル桶川店	856-9041
	川田薬局メイン店	787-6616
	薬局日本メディカル桶川店	856-9041
	エース薬局	787-4864
	川田薬局メイン店	787-6616
	薬局日本メディカル桶川店	856-9041
	共創未来桶川薬局	777-3008
	川田薬局メイン店	787-6616
	共創未来桶川薬局	777-3008
	川田薬局メイン店	787-6616
	薬局日本メディカル桶川店	856-9041

※営業時間は各店舗にお問い合わせください。

救急相談・医療機関案内 (夜間可)

☎ #7119

- ・急な病気やけがの際に医者に行くべきか迷ったときの相談
- ・診療可能な医療機関の案内
(歯科・精神科を除く)

■相談時間：24時間・365日

ダイヤル回線・IP電話は

☎ 048-824-4199

埼玉県AI救急相談
(PC・スマートフォン) ➡



小児初期救急当番医

診療日時：月～土曜日

午後8時～10時(祝日・年末年始を除く)

<当番医の問合せ>

埼玉県央広域消防本部

☎ 048-597-3301 (24時間)

健康づくり

幸せづくり

胃カメラとバリウム どっちがいいの？

健康診断や検査で胃カメラやバリウム検査をすすめられたことがある方も多いのではないのでしょうか。どちらも食道・胃・十二指腸の病気を見つけるための検査ですが、どちらがおすすめるか、結論から先にお伝えしますと胃カメラです。

胃カメラのほうがなぜ良いのか？

一番の理由はシンプルに早期がんの検出率がバリウム検査と比べて高いことにあります。バリウムは影を見えるため質的診断が難しく、その点胃カメラは高画質のカメラで直接表面の構造を見ることができ、そのため、微細な異常に気づくことができます。加えて、胃カメラには光の色調を変える機能があり、短い波長の青い光にすることで粘膜表面の毛細血管が強調され腫瘍かどうかの評価をすることも出来ます。怪しいと判断した場合に

はその場で組織を取り、確定

診断までつけることが出来ます。

また、偶発症のトラブルが少ない点も胃カメラの良い点です。バリウム検査では放射線被曝があること、バリウムが腸管に残ること、腸閉塞や虫垂炎を引き起こすことがあります。他にもバリウムが肺に入ってしまう誤嚥や、検査時の体位変換による転倒などもあります。

胃カメラの場合には接触による出血などもありますが、大出血に至ることはまずありません。オエつとすることもありますが、鼻から胃カメラをいれることで嘔吐反射を軽減できたり、また、鎮静剤を併用することで眠っている間に受けることもできます。

どちらがオススメ？

結論として、詳しく調べるためには胃カメラのほうが優れています。胃の健康を守るためには、定期的な検査が大切です。どちらの検査も大事ですが、より詳しく調べたい方は、ぜひ胃カメラを検討してみてください。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会