



健康増進課

☎786-1855

FAX 786-0096

健康ステーション

Health Station

※新型コロナウイルスの状況を鑑みて、急遽中止・延期となる場合があります。

開催状況・対象月齢はホームページで確認してください。

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	11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〉 11月1日(火) 12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。 <u>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。</u> その他、電話でご相談ください。 持ち物 母子健康手帳、バスタオル
	〈高崎線西側〉 11月14日(月) 12月12日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	11月30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)	11月18日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、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)	12月5日(月) 26日(月)		1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	1歳から就学前まで、6か月ごとに塗布します。 持ち物 母子健康手帳 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

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	令和5年 1月12日(木) 14:00~16:00	保健センター	令和5年 1月5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
	令和5年 1月16日(月) 13:30~16:00		令和5年 1月10日(火)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	12月3日(土) 10:00~12:00 令和5年 1月14日(土) 10:00~12:00		11月25日(金)まで 令和5年 1月6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

注意) 母子健康相談については、託児はありませんので、対象児以外のお子さんを連れての参加はご遠慮ください。

*1) 定員になり次第締め切りとなります。

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	11月8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	11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。

たっぷり野菜で免疫力アップ！

「オケちゃん健康レシピ」

調理時間
20分詳しくは健康増進課
☎786-1855

野菜に含まれている食物繊維は腸内環境を整えます。全身を巡っている免疫細胞の約70%が腸に集まっていることから、腸の働きを良くすることが免疫力アップにつながります。

今回は食物繊維を多く含む、ごぼう、れんこん、ブロッコリーと芽ひじきを使ったレシピを紹介します。

野菜たっぷりグラタン

野菜量（1人分）：112g



【作り方】

- ① 鶏肉は一口大、ごぼうはさがき、れんこんは5mmの厚さのいちょう切りにする。ひじきは水に浸し、ふっくらと戻したら水気をきる。ブロッコリーは小房にし、茹でる。マカロニは袋の表示通りに茹でる。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を炒める。表面が白っぽくなったら、ひじき、ごぼう、レンコンの順に入れ、炒める。
- ③ 野菜がしんなりとしてきたら小麦粉を入れ、全体に馴染ませる。
- ④ 小麦粉が透き通ってきたら、牛乳、コンソメを入れ、トロリとなるまで混ぜる。
- ⑤ ④に茹でたマカロニとブロッコリーを入れたら耐熱容器に移し、とろけるチーズを乗せ、オーブントースターでチーズがとけるまで8分ほど焼く。

【材料（2人分）】

鶏むね皮つき	60g
ごぼう	80g
れんこん	80g
芽ひじき	4g
ブロッコリー	60g
マカロニ（乾燥）	20g
サラダ油	小さじ1
小麦粉	大さじ1
牛乳	1カップ
コンソメ	4g
こしょう	適宜
とろけるチーズ	20g

栄養価（1人分）エネルギー：303kcal

たんぱく質：16.6g 脂質：14.9g カルシウム：243mg 鉄：1.4mg 食塩：1.5g

ホワイトソースを使い、
お子さんでも美味しく
食べられるように工夫
しているべに～



「オケちゃん健康レシピ」とは

食生活をより豊かにし、健康を維持するために管理栄養士が作成したレシピです。誰にでも食べやすく、簡単に作れるほか、1皿70g以上の野菜が摂れる美味しいレシピです。



「オケちゃん健康レシピ」は、
全32種類！

55

とき▼11月3日（木・祝）午前9時30分～午後3時30分
ところ▼桶川小学校
主催▼桶川ロータリークラブ
詳しくは健康増進課☎786-1855

11月の献血会

申込み▼11月22日（火）午前9時～12月7日（水）午後5時に、電話で、健康増進課（☎786-1855）へ。
主催▼桶川市食生活改善推進員協議会

対象▼市民
定員▼12人【先着順】
費用▼300円（食料費、保険代）
持ち物▼マスク着用、飲み物、筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル、台ふきん

後1時頃まで
ところ▼保健センター
脳トレや軽食づくりで楽しい時間を過ごしましょう。
献立▼厚揚げでつくる「ノンビーフシチュー」、れんこんサラダ、りんごコンポート&ヨーグルト
とき▼12月14日（水）午前10時から午後1時頃まで

シニアカフェ



米利用料理教室

3p

埼玉県産のお米を使った簡単メニューを紹介します。

献立▼さわやかちし寿司、もち

米蒸し、小松菜のツナマヨ和え、豆

乳プリン（黒みつけ）

とき▼11月30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▼12人【先着順】

費用▼500円（食材費、保険代）

持ち物▼マスク着用、飲み物、筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん

手拭きタオル、台ふきん

主催▼桶川市食生活改善推進員協議会

申込み▼11月8日（火）午前9時～11月22日（火）午後5時に、電話で、健康増進課（☎786-1855）へ。

増進課（☎786-1855）へ。

議会

申込み▼11月8日（火）午前9時～11月22日（火）午後5時に、電話で、健康増進課（☎786-1855）へ。

増進課（☎786-1855）へ。

申込み▼11月8日（火）午前9時～11月22日（火）午後5時に、電話で、健康増進課（☎786-1855）へ。



集団「女性がん検診」追加実施のお知らせ

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

今年最後のチャンスです



	子宮	乳
検 診 日	12月20日（火）・23日（金）	
受付時間	①9時から ②9時40分から ③10時40分から ④13時30分から ⑤14時20分から	
と ころ	保健センター	
対 象 (R5.3.31時点の年齢)	20歳以上の市民	40歳以上の市民
費 用	各800円	
検診内容	問診・視診・頸部細胞診	問診・マンモグラフィ
受診 できない人	●自覚症状がある。（医療機関を受診） ●子宮がんの治療をしたことがある。（通院が終了し、主治医から「今後は市の検診を受診するように」と言われた人は可。） ●昨年度・今年度に、子宮がん検診を受診した。 ●生理中・生理後2日以内である。 ●妊娠中・妊娠の可能性がある。 ●自力で立ってられない、介助がないと動けない、（認知症などで）指示どおり動けない。 ●子宮全摘出手術をした。	●自覚症状がある。（医療機関を受診） ●乳がんの治療をしたことがある。（通院が終了し、主治医から「今後は市の検診を受診するように」と言われた人は可。） ●昨年度・今年度に、乳がん検診を受診した。 ●妊娠中・妊娠の可能性がある。 ●授乳中・断乳後6か月未満である。 ●豊胸手術を受けたことがある。 ●1年以内に乳房の手術を受けた。または、上半身の傷・骨折が未完治。 ●CVポート、水頭症 V-P シャント、シリコンが前胸部に入っている。 ●ペースメーカーを装着している。 ●自力で立ってられない、介助がないと動けない、（認知症などで）指示どおり動けない。
申 込 み	【先着順】11月15日（火）午前9時から、電話で、健康増進課へ。 ※検診日と受付時間を決めて、メモを準備してから電話してください。	
新型コロナウイルス感染症に関する重要事項	・検診日は、同居家族全員の体調確認をしてください。 ・家族の中で、平熱よりも高い人や、かぜの症状がある人がいる場合は、受けられません。 ・PCR検査・抗原検査を受け、「結果待ち」の場合も受けられません。	
当日の持ち物	マスク着用、保険証、検診費用、バスタオル、鉛筆、消しゴム、生理用ナプキン（子宮のみ）、髪が長い場合は髪留め（乳のみ）、無料クーポン券（対象者のみ）、生活保護受給者証（生活保護受給者）	
当日の服装	スカートまたは着脱しやすい服装	着脱しやすい服装（ワンピース、アクセサリー不可）

お子さんの予防接種はお済みですか

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

予防接種のスケジュールは、感染症にかかりやすい年齢をもとに決められています。お子さんの健やかな成長のために、予防接種は遅らせず、規定の接種期間内で受けましょう。

規定の接種期間を過ぎた場合は、費用は有料となります。

ワクチン	規定の接種期間	予診票
麻しん風しん 混合(MR) 第2期	小学校就学前年度にある児（平成28年4月2日～平成29年4月1日生）	お子さんが生後2か月位に送付
2種混合(DT) 第2期	11～13歳未満児	お子さんが小学校6年生の時に学校経由で配布
日本脳炎 第2期	1期を終了している9～13歳未満児	お子さんが小学校4年生、または5年生の時に学校経由で配布

母子健康手帳を確認し、済ませてない予防接種がある場合は、体調の良い時に早めに受けましょう。「済ませているか不明」「予診票がない」「受ける順番がわからない」など、不明な場合は、健康増進課（☎786-1855）へ問合せください。

健康づくり 幸せづくり

良性発作性頭位めまい症

良性発作性頭位めまい症では、じっとしている時には起こりませんが、頭を動かした時にグルグル回るようなめまいが起こります。まためまい以外に耳の症状が伴わない事も特徴です。じっとしていれば1分程度でおさまりますが、そこから動くことによつてまためまいが起こるため、めまいを繰り返すことも特徴となります。

良性発作性頭位めまい症の原因は耳の三半規管にある「耳石」です。耳石は体の動きを認識する感覚細胞の上に固定されており、体が動いたり向きが変わったりする事で耳石が動かされ、その耳石が感覚細胞を刺激する事で体の動きを認識します。良性発作性頭位めまい症ではこの本来の位置から外れてしまった耳石によつて、誤った体の動きの情報が送られてしまい、めまい症状を引き起こします。誤った情報が繰り返し脳に送られることで、脳が誤った情報だと早く認識することができず、

頭を動かさないようにするよりはなるべく頭を動かしていた方が結果として早く症状が改善します。

良性発作性頭位めまい症の治療には症状に合わせての抗めまい薬や耳の循環改善薬、ビタミン剤などが処方されます。まためまいが起こるのではないかと不安感・恐怖心が強い方には抗不安薬や睡眠導入薬を使用することもあります。

症状が落ち着いた段階で治療は不要となりますが、その後再発を繰り返す可能性のある病気でもあり、繰り返さないようにするためには日頃から積極的に頭を動かした方が良いでしょう。

良性発作性頭位めまい症の多くは数日で自然に軽快するので、症状がさほど強くなければそのまま様子を見ていても問題ありませんが、症状が強ければ耳鼻科への受診をおすすめします。また、めまいの中には脳が原因で起こっているめまいもあり、こちらは命に関わる可能性もありますので、手足の痺れや脱力・呂律が回らないといった症状があるような場合は急いで受診するようにしてください。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会