



健康増進課
(分庁舎内)
☎786-1855
FAX 786-0096

健康ステーション
Health Station

※保健センターの改修工事のため、保健センターで行う事業は、6月から平成31年3月まで市役所分庁舎(上日出谷936-1)で実施しています。

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	8月3日(金)	分庁舎	13:15~14:10	診察、身体計測、育児相談、離乳食相談、絵本コーナー 持ち物 母子健康手帳・健診票
7か月児・10か月児相談	<高崎線東側> 8月7日(火) 9月4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、育児相談、栄養士による離乳食相談 ※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、西側は分庁舎で行います。 その他、電話で相談してください。 持ち物 母子健康手帳
	<高崎線西側> 8月6日(月) 9月10日(月)	分庁舎		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	8月22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、親子遊び、育児・幼児食相談、発達・心理相談 持ち物 母子健康手帳・問診票
3歳3か月児健診 (個別通知あり)	8月17日(金)	分庁舎	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測、育児・幼児食相談、発達・心理相談 持ち物 母子健康手帳・問診票
フッ素塗布 (※有料)	9月3日(月) 10月1日(月)	分庁舎	1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	1歳6か月児健診終了児、6か月ごとに塗布します。 持ち物 母子健康手帳、費用1,404円 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	受付時間	対象者および内容	定員
マタニティクラス 《要予約》	10月11日(木) 14:00~16:00	分庁舎	13:45~14:00	妊娠16~32週の妊婦 プレママカフェ：お茶を飲みながら交流会、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	20人
	10月15日(月) 13:30~16:00		13:15~13:30	妊娠20~35週の妊婦(夫も可) 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	15人
パパママ体験クラス 《要予約》	8月4日(土) 9月1日(土) 10:00~12:00		9:45~10:00	妊娠24~36週の妊婦と夫(祖父母になられる方歓迎) 赤ちゃんのお風呂の入れ方、育児について 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	9組

注1) 母子健康相談については、実施日の1週間前までに電話で申し込みください。また、効果的に参加していただくため、対象となる乳児以外の小さなお子様を連れての参加はご遠慮ください。
注2) 母子健康相談の対象となる乳幼児用のおむつ・調乳用のお湯などは、各自で持参してください。

おとなの健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象者および内容
お立ち寄り健康相談 3p ちょっと気軽に	9月11日(火)	分庁舎	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 ※気軽にお立ち寄りください! ※奇数月のみの開催になります。

※分庁舎の駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。

健診機会のない30代のための健診を分庁舎で実施します

職場などで健診機会のない30代の市民を対象とした健康診査です。

将来の高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を予防するために、ぜひ今の健康状態をチェックして、生活習慣を見直しましょう！

対象	勤務先などで健診機会がない30代の市民 (受診日に桶川市住民登録があること) 昭和54年4月1日～平成元年3月31日 生まれ
とき	午前9時～正午 ①8月31日(金) ②9月5日(水) ③9月6日(木) ④9月18日(火) ※①～④のうち、1日を選択してください。 ※子宮がん検診(20歳以上の女性対象)も同日に実施しています。 受診を希望する人は、予約時にその旨を伝えてください。 ※健診時の託児もあります。希望する場合は予約時に伝えてください。
ところ	分庁舎(上日出谷936-1)
内容	問診、診察、計測、血圧測定、尿検査、血液検査(血糖、血中脂質、肝機能、腎機能がわかる項目)
費用	500円
持ち物	健診費用、国民健康保険加入者は受診案内(はがき)
定員	400人【申込先着順】
申込み	8月1日(水)午前9時から、電話で健康増進課(786-1855)へ。
健診結果	①②③健診日→10月4日(水) ④健診日 →10月18日(水)の「結果説明会」でお渡しします。 ※保健師・管理栄養士が結果の見方や、今後の生活習慣についてわかりやすく説明します。(参加できない場合は、説明会終了後に郵送)



※「生保受給者証」をお持ちの人は無料で受けられます。忘れずにお持ちください。



7月1日(日) (市役所分庁舎)

「第3回桶川市8020よい歯のコンクール」が開催されました
北足立歯科医師会と共催の「桶川市8020よい歯のコンクール」に、80歳から88歳の23人が参加しました。

食育ボランティア養成講座

食を通して健康づくりに興味がある人、必見！

食生活改善推進員(ヘルスマイト)になるための講座です。食生活改善推進員は、「食改さん」という愛称で地域に親しまれ、市と協働で料理教室や各種まつりなどで食を通して健康づくりを広めているボランティア団体です。

食生活の改善は、一人では実行しにくいですが、地域の仲間と共有し合うことで改善のきっかけになります。あなたも「食改さん」になって、講座で学んだことを活かし、仲間と一緒に自身の健康、家族の健康、そして地域の健康を支えていきましょう！ぜひ、この機会に参加してください。

対象▶全日程出席可能で、受講後は食生活改善推進員として活動する意欲のある市民

定員▶25人【先着順】

費用▶1,000円(テキスト代、調理実習材料費、保険代一部負担)※初回の講義で集金します。

申込み▶8月2日(水)午前9時から9月21日(金)午後5時までに、電話または直接、健康増進課へ。

	とき	内容	ところ	持ち物
1	10月1日(月) 13:30~16:00 	開講式 ・先輩ヘルスマイトから学ぶボランティア活動のノウハウ(講義) ・桶川市の健康づくりと私たちの健康課題(グループワーク) ・オケちゃん健康体操で楽しく学ぶストレッチトレーニング(実習)	分庁舎(会議室1)	費用(1,000円)、筆記用具、運動しやすい服装と靴
2	11月8日(木) 13:30~16:00 	・バランスの良い献立を立てるコツ(講義) ・エネルギー計算にチャレンジ!(実習) ・一から学ぶ調理の基礎知識(講義)	分庁舎(会議室1)	筆記用具
3	11月27日(火) 10:00~13:00 	・健康長寿サポーター養成講習(講義) ・ヘルシーお手軽メニュー(調理実習と試食)	東公民館(2階調理室)	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル、室内履き
4	12月11日(火) 13:30~16:00 	・家庭で実践!食中毒予防(衛生管理講習会) ・先輩ヘルスマイトとの交流会(グループワーク) 閉講式	分庁舎(会議室1)	筆記用具

共催▶桶川市食生活改善推進員協議会

55歳以上の皆さまの就職を応援します!

対象者	★55歳以上で就職意欲がある方 ★ハローワークで求職登録している方 または講習までに登録していただける方	申込み方法	★所定の用紙に記入し郵送またはFAXでお申込みいただけます。 まずは電話でお問合せください。	講習費無料							
8月講習名	◆保育補助スタッフ	開催地	川越	日数	7日間	9月講習名	◆施設クリーンスタッフ	開催地	大宮	日数	7日間
	◆介護補助スタッフ		大宮		7日間		◆小売アシスタント		川越		6日間
	◆マンション管理業務		川口		8日間		◆フォークリフト技能		所沢		7日間

※会場・日程の詳細はお問合せください。
※ご希望の講習・会場にご参加いただけます。
※おひとり1講習とさせていただきます。

株式会社シグマスタッフ大宮支店
〒330-0854さいたま市大宮区桜木町1-9-1三谷ビル7F
TEL: 048-647-6851 FAX: 048-647-9081
【埼玉労働局委託事業 平成30年度 高齢者スキルアップ・就職促進事業】



美味しく食べて健康長寿!
オケちゃんキッチン

9月は、防災月間です。災害時に役立つ栄養バランスを考えた備蓄食品の選び方やその食品を活用したお手軽レシピをお伝えします。

内容▶管理栄養士による健康に関する講話と、調理実習
献立▶ごはん、さば缶のトマト煮、切干し大根の酢の物、かぼちゃのクリームチーズ、麩のきなこ和え

とき▶9月7日(金)午前10時~午後1時

ところ▶桶川公民館(調理室)

対象▶市内在住の人

定員▶20人【先着順】

費用▶300円(保険代、材料費一部負担)

持ち物▶筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル

申込み▶8月2日(水)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

「集団がん検診」追加申込みのお知らせ



集団がん検診の追加申込みを先着順で受け付けます。

検診名	内容	費用	対象	検診日	定員
子宮がん	視診・内診 頸部細胞診	800円	20歳以上の女性 (2年に1回)	9月 5日(水)・6日(木) 8日(土)・18日(火) 20日(木)・27日(木) 28日(金)	子宮がん：200人程度 乳がん：200人程度
乳がん	マンモグラフィー	800円	40歳以上の女性 (2年に1回)		
肺がん	レントゲン撮影	300円	40歳以上の人	11月 1日(木)・2日(金) 5日(月)・7日(水) 17日(土)・29日(木) 30日(金)	肺がん 胃がん 大腸がん 各100人程度
	喀痰検査 <small>かくたん</small> (問診で該当した人のみ)	500円			
胃がん	レントゲン撮影 (バリウム検査)	800円			
大腸がん	便潜血検査 (2日法)	300円			

※対象年齢は平成31年3月31日現在の年齢です。

※先着順ですので、ご希望の検診日にそえない場合があります。ご了承ください。

ところ▶分庁舎

申込み▶8月23日(木)午前9時から、各日の定員に達し次第終了します。代理申し込みも可能ですが、分庁舎窓口での受付が必要となります。FAX、郵送、電話での申し込みはできませんので、ご了承ください。

健康づくり 幸せづくり

小児の足関節捻挫

小さなお子さんが遊んでいて足をひねってしまう。よくあることですが、時には注意が必要です。実は剥離骨折を起こしていることがあるのです。足首などの関節は骨と骨とを靭帯がつないで作られています。大人は骨が十分に固くなっているのですが、関節にひねりなどの無理な力がかかったときには靭帯が傷むことが多いのですが、子供は骨が柔らかいので大人より簡単に骨が傷んでしまうのです。このため、軽い捻挫と違っていても実は剥離骨折(骨の一部が剥がれてしまう骨折)が起こっていることがあるのです。また、子供では痛みが軽くなるのも比較的早いので、痛みの訴えが落ち着いてくると親御さんもついつい様子を見てしまう場合も少なくないようです。剥離骨折自体が治りにくいものなので、発見、治療が遅れてしまうと、骨が治るチャンスをみすみす逃してしまふこととなります。

足首の腫れや痛みが強い場合はまず病院を受診してください。病

院に行く前に可能であれば、簡単な圧迫固定(包帯など)や氷などによる冷却をして下さい。病院では視診、触診やレントゲンの検査が基本です。ケガをした直後の小さな骨折はレントゲンではわかりにくいこともありますので、腫れが続く場合などは時間をおいての再検査が重要です。また、超音波検査は小さな骨折を発見するのに有用です。骨だけでなく靭帯の評価もできるのでレントゲン検査の弱点を補うことができます。

治療は捻挫の場合はギプスや当て木、サポーターによる固定とシンプなどが行われます。固定期間は捻挫の程度により変わります。もし剥離骨折があったら、固定だけでなく手術の対象になることもあります。大人になったときに剥離骨折が治っていないことも痛みがないことは少なくないのですが、運動レベルが高い場合は若干の違和感を感じる方もいるようです。このようなことから子供の場合は捻挫でも軽く考えず慎重な対応が必要です。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会