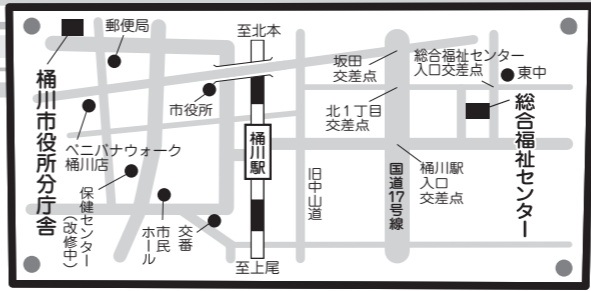


健康増進課
(分庁舎内)
☎786-1855
FAX 786-0096



※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、3月まで市役所分庁舎(上日出谷936-1)で実施しています。

情報ステーション

健康ステーション

いっしょにDOですか

響の森情報

まちの話題

市民伝言板

健康ステーション

いっしょにDOですか

響の森情報

まちの話題

市民伝言板

美味しく食べて健康長寿!
オケちゃんキッチン

かっおと昆布の黄金だしをとって
みませんか。黄金だしのうま味を
用したお手軽減塩レシピをお伝えし
ます。

内容▼管理栄養士による健康に関
する講話(健康長寿サポーター養成
講座)と、調理実習

献立▼ごはん、きのこのみそ汁、和

美味しくて健康長寿!
オケちゃんキッチン



Let'sトライ新春ウォーキング
(西側約9km)

とき▼1月16日(水)午前8時に城山
公園管理事務所前集合、午前11時30
分頃解散予定(小雨決行)

コース▼城山公園→知足院→諏訪
神社→はにわの里→原山古墳→城山
公園

定員▼市民30人【先着順】

費用▼100円(保険代)※当日集金
します。

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

※持病のある人は、主治医に相談の
うえ申し込みください。

申込み▼1月4日(金)午前9時~11
日(金)に、電話または直接、健康増進
課へ。

Let'sトライ新春ウォーキング
(西側約9km)

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11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> 1月8日(火) 2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、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> 1月16日(水) 2月18日(月)	分庁舎		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	1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、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)	1月18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)	1月7日(月) 1月28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)	1月10日(水) 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
	1月21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)	1月19日(土) 2月2日(土) 10:00~12:00		9:45~10:00	妊娠24~36週の妊婦と夫 (祖父母になる人歓迎) 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	1月15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。

風ロールキャベツ、カレーきんぴら、
紅茶寒天

とき▼1月25日(金)午前10時~午後
1時30分

ところ▼川田谷生涯学習センター
調理室

対象▼市内在住の人
定員▼25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▼1月4日(金)午前9時~16
日(水)午後5時に、電話または直接、健
康増進課へ。

医療従事者の人は
届け出をお願いします

対象▼平成30年12月31日現在、業
務に従事している保健師・助産師・
看護師・准看護師・歯科衛生士・歯
科技工士の人は、「業務従事者届」の
提出が義務となっております。届出票
は、県ホームページからダウンロード
できます。

提出期限▼1月15日(火)

提出先▼勤務地を管轄する保健所
(郵送可)

問合せ ☎県医療人材課 ☎830-35

看護学校の教員に関心がある人
への説明会

現職の看護教員が、看護学校の現
状や教員への道のり、魅力を伝えま
す。

とき▼1月26日(土)午後1時~4時

ところ▼埼玉県看護協会研修セン
ター(さいたま市西区西大宮3-3)

費用▼無料

申込み▼不要

問合せ ☎県医療人材課 ☎830-35

調理師の人は調理師業務従事者届
を出しましょう!

対象▼県内の飲食店や給食施設な
どで就業している調理師

内容▼平成30年12月31日現在の氏
名、免許番号、従事する施設名など
を指定様式で。

提出期限▼1月15日(火)

提出先▼県調理師会

問合せ ☎一般社団法人埼玉調理
師会 ☎862-6443、または県健康
長寿課 ☎830-3582

おけがわ情報発信アプリ
「おけプッシュ」 OKPUSH!
市からの「お知らせ」を利用者のスマホに自動でお届けするアプリです。

「ごみ出しカレンダー」
機能が便利に~
ダウンロード無料!

App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう

iPhone (iOS) 端末はこちら
Android 端末はこちら

「子育て世代包括支援センター」の 愛称が決定



愛称名 「オケちゃん」

- 説明
- ・オケちゃんとチャイルド（子ども）を合わせて…。
 - ・桶川で子育てを楽しんでほしいという思いをこめて…。
 - ・オケちゃんの左右に男の子と女の子がいて、手をつないでいるイメージです。

採用者 **梅川 真実** 様（市内在住）

「子育て世代包括支援センター」は、平成29年4月に保健センター内に開設しました。保健師・助産師などの専門職が、妊娠から子育て期にわたるまで、様々な相談やきれ目のない支援を提供しています。

詳しくは☐健康増進課

広報10月号で募集した「子育て世代包括支援センター」の愛称は、応募総数13点の中から、子育て世代を中心とする市民投票の結果、1番多くの支持を得た「オケちゃん」に決定しました。応募いただいた皆様、ありがとうございました。

※個々の作品に対する、投票数などの質問には、お答えできません。



投票の様子

健康づくり 幸せづくり

サルコペニアとフレイル

皆さんは健康が損なわれた状態

を表す言葉や指標をいくつかご存知かと思えます。よく知られているのは内臓脂肪がたまって糖尿病などを起こしやすくなるメタボ（メタボリックシンドローム）、足腰が弱って動くのが困難になるロコモ（ロコモティブシンドローム）でしょうか。どちらも病名ではなく、そのような状態を指す言葉です。今回、取り上げるサルコペニアもフレイルも病気の名前ではありません。

まずサルコペニアはそのまま訳せば筋肉の減少です。高齢者が運動不足、栄養不良、持病などのため筋肉量が減って歩くのが遅くなったり、転倒・骨折を起こしやすくなり、動かないことによりメタボやロコモ、後で述べるフレイルが重なったりします。このような体が虚弱な高齢者が癌にかかったり手術を受けたりすると、そう

でない人に比べて生存率が低くなったり、回復が遅くなったりするといわれています。ふくらはぎが両手で楽につかめるくらい細かったらサルコペニアの可能性があります。

サルコペニアのような身体的な衰えに加えて、精神的にも社会的にも弱い状態に陥ってしまうのがフレイルです。お年寄りが足腰が弱り、外出の機会が減り、人付き合いも減り、気力がなくなり、閉じこもりがちになり、気分が滅入ってしまったたり、認知症を生じたりする状態です。身体的、精神的、社会的な衰えの割合は人により異なりますし、それぞれが関連しあっていますので悪循環に陥らないように対策が必要です。

今回紹介した言葉は超高齢社会となったわが国の介護予防対策と関連するものです。栄養に配慮した食事、運動の習慣、社会参加が対策の柱となりますが、すでに多くの自治体を取り組んでいます。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会