

**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、平成31年3月22日(金)まで市役所分庁舎(上日出谷936-1)となります。

**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	3月8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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、健診票
7か月児・10か月児相談	〈高崎線東側〉 3月5日(火) 4月16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。 <b>高崎線を挟んで、東側は総合福祉センター、西側は分庁舎、4月以降は保健センターで行います。</b> その他、電話で相談してください。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳
	〈高崎線西側〉 3月11日(月)	分庁舎		
	4月9日(火)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	3月27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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、問診票
3歳3か月児健診 (個別通知あり)	3月15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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布 (有料)	3月4日(月)	分庁舎	1回目 13:30~14:00	1歳6か月児健診終了児、6か月ごとに塗布します。 <b>持ち物</b> 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
	4月2日(火)	保健センター	2回目以降 14:00~14:30	

**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》	4月11日(木) 14:00~16:00	保健センター	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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	20人
	4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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	15人
パパママ体験クラス 《要予約》	4月6日(日) 10:00~12:00	保健センター	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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	4月4日(木) 10:00~12:00	保健センター	10:00~11:00	2~6か月児と保護者 ママ達の仲間づくり、交流の場としてご利用ください。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳	なし

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お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 <b>3p</b> ちょっと気軽に	3月12日(火)	分庁舎	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 ※気軽に立ち寄りください! ※奇数月のみの開催になります。

※分庁舎、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。

# 健康づくり 幸せづくり

小児肥満症

肥満とは体脂肪が蓄積した状態ですが、肥満に加え、高血圧、糖尿、病、脂質異常症、脂肪肝、睡眠時無呼吸などの健康障害が加わると「肥満症」と定義されます。小児では不登校・いじめの要因にもなります。

子どもの肥満は、主に肥満度を使って評価します。「(実測体重÷標準体重)÷標準体重×100(パーセント)」で計算します。学童では肥満度20%以上を「軽度肥満」、30%以上を「中等度肥満」、50%以上を「高度肥満」と言います。肥満度20%以上の子は学童後期には11%に増加します。約10年前から肥満全体では減少傾向を示していますが、成人の肥満につながる高度肥満は減っていません。小児期からの肥満予防のためには、過食や高脂肪食などの食習慣や、運動不足に加えて、生活リズムの乱れなど不健康な生活習慣の改善が必

要です。幼児期では家族で夕食をとり、10時間以上の睡眠をとり、平日のテレビ視聴を2時間以内に抑えること、学童期では睡眠時間を8時間以上とり、ゲームなど長いスクリーンタイムを避けることが肥満発症予防には必要です。  
【一社】桶川北本伊奈地区医師会

「ポストライウォーキング  
(大宮花の丘公園約8km)」  
※1  
3p

とき▼3月28日(木)午前8時、駅西口南側階段下集合、午後0時30分桶川駅解散予定(小雨決行)

コース▼桶川駅―宮原駅―大宮花の丘公園―宮原駅―桶川駅

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、交通費、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

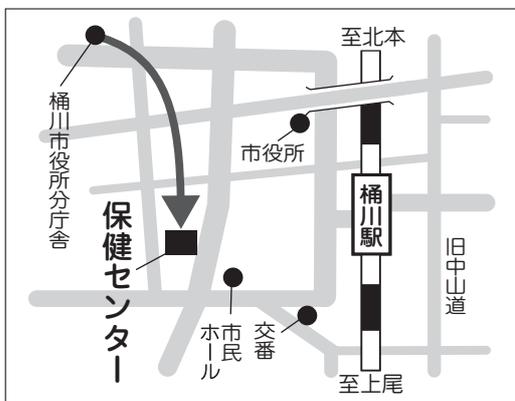
※持病のある人は、主治医に相談のうえ申し込みください。

申込み▼3月4日(月)午前9時～22日(金)に、電話または直接、健康増進課へ。

## 健康増進課移転のお知らせ

3月25日(月)から  
保健センターで業務を行います

保健センターは、長寿命化を図るため、改修工事を行っていましたが、3月25日(月)から業務を開始します。  
分庁舎で行っていた健康増進課の業務は、3月22日(金)をもって終了し、保健センターに移ります。



詳しくは☎健康増進課 ☎786-1855

〈広告〉

相続・遺言・贈与・借金

最初の相談は無料

遺言のおすすめ…子供がいない。特定の子供に財産をあげたい。離婚により前妻の子がいる。等々… まずはご相談下さい。

朝日 司法書士 総合法律事務所

司法書士 井口 鈴子 (簡裁代理権取得)

【要予約】 平日9:00～17:00 (12:00～13:00除く)  
予約により、土、日、祭日の面談可

〒363-0023 埼玉県桶川市朝日2丁目12番23号 ☎ 048-775-5892  
http://homepage2.nifty.com/asahi-houmu/ FAX 048-772-0076



桶川市公式  
Facebook ページ



市からのお知らせや  
市民活動などを  
投稿しています。



いいね!

<https://www.facebook.com/city.okegawa>

※1 「健康長寿いきいきポイント事業」で貯まったポイントは、各種記念品に交換できます。

