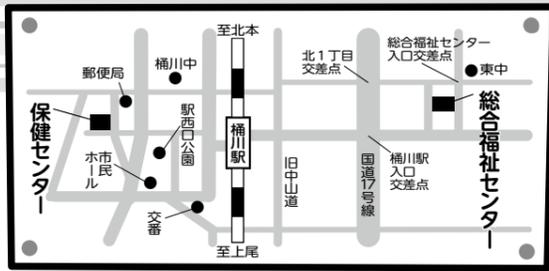


健康増進課  
☎786-1855  
FAX 786-0096



**Let'sトライウォーキング**  
(西側約8km)

とき▼11月7日(木)午前8時に城山公園管理事務所前集合、11時30分頃解散予定

コース▼城山公園管理事務所前、馬頭観音、泉福寺、樋詰水川神社、東光寺、親水公園、城山公園

対象▼市民

定員▼30人

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

申込み▼10月1日(火)午前9時～11月1日(金)に電話または直接、健康増進課へ。

※持病のある人は、主治医に相談のうえ、申し込みください。

**シニアカフェ**

内容▼みんなでおいしいものを作って食べて、お話しませんか。脳トレと軽食(ちらしずし)作りを行います。

とき▼10月23日(水)午前10時～午後1時30分ごろ

ところ▼東公民館2階調理室

対象▼市民

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	10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、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> 10月1日(火) 11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。 <b>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。</b> その他、電話にてご相談ください。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳
	<高崎線西側> 10月7日(月) 11月11日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診(個別通知あり)	10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 <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)	10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・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)	10月2日(水) 28日(月)		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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳 <b>費用</b> 1,430円(税込) 問合せ ☎口腔保健センター(北足立歯科医師会) ☎048-596-0275



定員▼25人【先着順】

費用▼300円

持ち物▼筆記用具、エプロン、三角巾、室内履き、手拭タオル、ふきん、台ふきん

主催▼桶川市食生活改善推進員協議会

申込み▼10月2日(水)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

**ゲートキーパー養成講座**  
心の処方箋〜身近なあの人の心に寄り添うコツ〜

内容▼ゲートキーパーとは、心の不調を抱える人や自殺に傾く人のサインに気づき、手を差し伸べることでできる人のことです。ご自身や大切な人のために、心の健康に役立つ知識や対応方法を学びませんか。

とき▼11月22日(金)午後2時～4時(受付：午後1時30分から)

ところ▼保健センター

対象▼市民

定員▼50人

持ち物▼筆記用具

講師▼ビヨンドザボーダー株式会社  
社会福祉士・精神保健福祉士・ファイナンシャルプランナー安藤巨さん

申込み▼10月1日(火)9時から電話または直接、健康増進課へ。

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10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
	10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 <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》	10月5日(出) 11月9日(出) 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	10月3日(木) 11月7日(木) 10:00~12:00		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。

**健康づくり**  
幸せづくり

**口臭について**

口臭は、呼吸や会話をする時に口から出る息がにおって、まわりの人が不快になることを言います。口臭の原因は、大きく分けて2つあります。

1つめは、蓄膿症などの耳鼻科の病気や消化不良、肝臓の機能低下、糖尿病など口以外の病気が原因で発生するものです。

2つめは、口臭の原因の90%以上を占める口の中の汚れや病気に由来するものです。

一番多いのは歯周病で、歯と歯ぐきの間にできるすき間などに細菌の繁殖しやすい場所が増えるためです。歯周病による出血や膿もガス発生の原因となります。歯周病の原因であれば、歯科医院で治療を受けながら、歯磨きをしっかりと行って汚れを除去します。歯間ブラシやデンタルフロスを使うと、より効果的です。唾液が少ない人も、口臭が生じやすくなります。唾液には口の中をきれいにする作用がありますので分泌が少ないと細菌が増えやすいのです。しっかりと飲んで唾液を出すようにすること、鼻呼吸を心がけること、こまめに水分をとるようにすれば口の中が潤うため、細菌が繁殖しにくくなります。また「舌苔」と呼ばれる白色、淡黄色の舌の表面に付いた汚れも口臭の原因になります。舌苔の除去も大切で1日1回舌ブラシを使って舌の奥を鏡を見ながら掃除します。

口臭は、人に指摘されないと気づきません。まずは、家族など身近な人に自分の息が気になるか聞いてみるのもよいです。

【一社】北足立歯科医師会





# 高齢者インフルエンザ予防接種

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

インフルエンザは、予防接種を受けることで重症化を防ぐことができます。  
高齢者は、特に重症化しやすいので、この機会に予防接種を受けましょう。



インフルエンザ  
予防接種は、効  
果や副反応など  
を理解されたう  
えで、受けてく  
ださい。

**対象**▶ 接種日当日に、桶川市に住民登録されている次のいずれかの人

- ① 65歳以上の人
- ② 60歳～64歳の人で、心臓、腎臓、呼吸器の病気または、  
HIV ウイルスによる免疫機能の障害により、身体障害者手帳1級を持つ人。

**接種期間**▶ 10月20日(日)～令和2年1月31日(金)

**自己負担額**▶ 1,500円(接種期間中1回のみ)

※生活保護受給者は無料(受給証を医療機関窓口で提示してください。)

**接種方法**▶



医療機関へ

- 健康保険証など「年齢と桶川市民であることがわかるもの」  
① を窓口で提示
- ② 身体障害者手帳を窓口で提示

**市内実施医療機関**▶

	医療機関名	電話番号		医療機関名	電話番号
1	朝日内科歯科医院	774-9385	15	神崎皮フ科クリニック	778-3911
2	いけだファミリークリニック桶川	788-1167	16	蔵田医院	771-1446
3	大谷記念病院	728-2411	17	栗原クリニック	786-2168
4	大野整形外科	728-1611	18	小島医院	771-1212
5	岡田整形外科	776-2222	19	埼玉県央病院	776-0022
6	おかべ耳鼻咽喉科医院	772-3492	20	坂部医院	771-1055
7	桶川K.Nクリニック	787-7715	21	鈴木内科医院	787-3000
8	桶川中央クリニック	786-6628	22	田中胃腸医院	771-1037
9	桶川西口クリニック	789-5777	23	豊田医院	728-2377
10	桶川日出谷診療所	786-7715	24	なかた呼吸器科内科クリニック	729-2811
11	桶川みらいクリニック	789-0030	25	府川医院	786-2672
12	加藤医院	773-1787	26	ベニバナファミリークリニック	787-0002
13	上日出谷植原整形外科	789-2200	27	ゆげクリニック	777-3000
14	川田谷クリニック	787-2531	28	渡辺医院	787-2181

※市外の実施医療機関は、健康増進課へ問い合わせてください。

今年最後の  
チャンス

## 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

	子宮がん	乳がん
<b>と き</b>	12月6日(金)・12日(木)	
<b>と ころ</b>	保健センター	
<b>対 象</b>	市内在住の女性 ※平成30年度・令和元年度受診した人は対象外	
	20歳以上 (令和2年3月31日 時点)	40歳以上 (令和2年3月31日 時点)
<b>定 員</b>	100人	120人
<b>費 用</b>	800円(※生活保護受給者は無料。受給者証をお持ちください。)	
<b>持 ち 物</b>	生理用ナプキン、バスタオル (出血する可能性があるため。)	バスタオル
<b>申 込 み</b>	10月28日(月) 9時から、電話または直接、健康増進課へ。	

検診当日はスカートまたは脱ぎやすい服装  
でお越しください。(ワンピース、アクセ  
サリーは、ご遠慮願います。)

※次の場合は受診できません。

子宮がん	乳がん
○生理中・生理後2 日以内、妊娠中・ 妊娠の可能性があ る人	○授乳中(産後1年 未満)、妊娠中・ 妊娠の可能性があ る人
	○ペースメーカー、 シャントポート、 シリコンが入って いる人