



健康増進課
 ☎786-1855
 FAX 786-0096

健康ステーション
 Health Station

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8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 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〉 11月5日(火) 12月3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、西側は保健センターで行います。 その他、電話にてご相談ください。 持ち物 母子健康手帳
	〈高崎線西側〉 11月11日(月) 12月9日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	11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 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)	11月15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 持ち物 母子健康手帳・問診票
フッ素塗布 (※有料)	12月2日(月) 1月8日(水)		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 1,430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

母子健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象および内容	定員
マタニティクラス 《要予約》	1月9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 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	20人
	1月20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》	11月9日(土) 12月7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
			10:00~11:00	2~6か月児と保護者 ママ達の仲間づくり、交流の場として利用してください。 持ち物 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。

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12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。

健康づくり 幸せづくり

カフェインとの 上手なつき合い方

●カフェインって何？

コーヒーから発見された成分なのでカフェインと名づけられました。コーヒーの他、緑茶、紅茶、烏龍茶、ココア、チョコレート、コーラタイプの飲料やエナジードリンクなどに含まれています。煎茶、ココア、コーラタイプの飲料水はほぼ同じくらいのカフェインが含まれており、コーヒーはその2倍です。ちなみにお茶の中でも玉露はコーヒーの2.5倍ほどのカフェイン含有量です。

●カフェインが体に入るとどうなるの？

脳が刺激されて目が覚め、集中力が上がります。その他、尿の量が多くなる利尿作用、頭痛を和らげる作用などがあります。

●カフェインを摂りすぎるとどうなるの？カフェインの害は？

脳が過剰に刺激されて不眠、めまい、興奮、不安、ふるえ、けいれんが起ります。また、心臓に作用して脈が速くなる、不整脈になる、胃腸に作用して胃痛、吐き

気、下痢などの症状が起ります。

習慣的に多量のカフェインを摂取している人が急に止めると、離脱症状として頭痛、倦怠感、吐き気などの症状が起ることがあるので、止めるときは1-2週間かけてゆっくり止めるのがいいようです。

●カフェインとの上手なつき合い方は？

「最近寝つきが浅い」「途中で目が覚める」という方はいらっしやいますか？「胃の調子がよくない」という方は？

カフェインを減らすだけでよくなる症状かもしれません。

一日どのくらいの量までのカフェインなら大丈夫なのでしょう？これについては個人差もあるので、日本でも海外でも基準の量のようなものはありません。要は適量です。適量を楽しむのが一番です。体にいいからとやたらに緑茶を沢山飲むのをやめましょう。寝不足の頭を覚ますとコーヒーをがぶ飲みするのも止めましょう。(一番胃にくるパターンです)。過ぎたるは及ばざるがごとしです。よく眠れない時や胃の調子が悪い時は病院へ行く前にカフェインの量を見直してみましよう！

【(一社)桶川北本伊奈地区医師会】

お米を使った料理教室

内容▼埼玉県産のお米を活用した料理を作ってみませんか。

献立▼さんまの蒲焼きごはん、ライス蒸し餃子、塩麴のさっぱり和え、白玉きなこプリン

とき▼11月27日(水)午前10時～午後1時30分頃

ところ▼東公民館2階調理室

対象▼市民

定員▼25人【先着順】

費用▼500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▼11月6日(水)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

健康セミナー

「笑いの体操で健康長寿！」



内容▼笑いには、ストレス減少・免疫力アップ・血行促進など、心と体を健康にする効果があります。このセミナーでは、笑いを取り入れた簡単な体操を教えます。家でもできる体操です。

とき▼11月29日(金)午後1時30分～

3時(受付は午後1時から)

ところ▼保健センター3階講習室



対象▼市民
定員▼50人【先着順】

費用▼無料

持ち物▼飲み物、筆記用具、※動きやすい服装と靴でご参加ください。
講師▼日本笑いヨガ協会 岡井裕美さん

申込み▼11月1日(金)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

＜広告＞

「暮らしと事業の法務サポート」 お気軽にご相談下さい

相続手続 **遺言書** **成年後見**

離婚 内容証明 許認可申請 法人設立 ビザ申請

初回のご相談は無料です。

☎048-729-7001

日・祝・夜間も対応いたします。

高村行政書士事務所

行政書士 高村龍介 桶川市寿 1-4-20 (桶川駅東口徒歩2分 P有)