

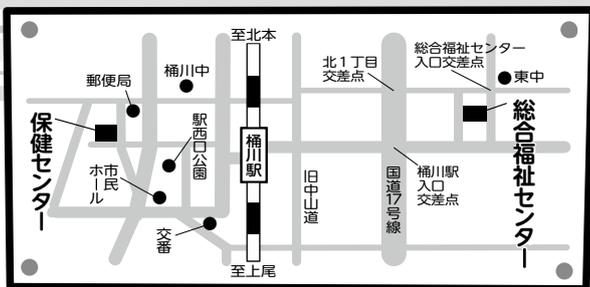
# 健康ステーション

Health Station

## 健康増進課

☎786-1855

FAX 786-0096



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

まちの話題

市民伝言板

### 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	12月13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〉 12月3日(火) 1月7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〉 12月9日(月) 1月6日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	12月25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)	12月20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)	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。 <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

### 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 <b>持ち物</b> 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 <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》	12月7日(土) 1月11日(土)		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
	12月5日(木) 1月16日(木)		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。

### 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
<b>3p</b> ちょっと気軽に お立ち寄り健康相談	1月14日(火)	保健センター	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。

※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。

Let'sトライウォーキング  
(東側7km)



とき▼12月12日(木)午前8時に駅西口公園噴水前集合、午前11時30分頃解散予定

コース▼駅西口公園↪坂田弁天公園↪わんぱく村↪べに花ふるさと館↪駅西口公園

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▼12月2日(月)午前9時～9日(月)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。

しっかり手洗いで、  
ノロウイルスから身を守ろう!

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、冬場に多く発生します。予防には手洗いが重要です。帰宅後、トイレの後、食品を調理する前、食事の前には必ず手を洗いましょう。石けんをよく泡立てて洗い、流水で十分にすすぎましょう。「洗う・す

県では、「HIV」「梅毒」の即日検査を日曜日に実施しています  
～12月1日は世界エイズデー～

- 予約不要・無料・匿名です。
  - 検査は採血のみで、約1～2時間で結果がわかります。
  - 梅毒の即日検査を同時に行います。
- ※確認検査が必要になった場合は、結果報告に約1～2週間かかります。(HIV検査のみ) 感染の可能性がある日から3か月以上経過後の検査をお勧めします。  
本検査の結果は、確定診断をつけるものではありません。

詳しくは☑(公財)埼玉県健康づくり事業団  
☎0493-81-6729 (平日午前9時～午後5時)

すぐ」を2回繰り返す「2度洗い」が、たいへん効果的です。  
また、調理器具はよく洗ってから、熱湯や塩素系消毒剤などで消毒しましょう。トイレはこまめに清掃、消毒して清潔に保ちましょう。  
詳しくは☑鴻巣保健所 ☎048-541-0249

健康づくり  
幸せづくり

ノロウイルスの  
感染と予防

問題です。冬の食中毒と言え  
ば?そう、ノロウイルスです。1  
年間で少なくとも8,000人以上  
がかかり、食中毒の患者数は毎  
年第1位です。

ウイルスが住んでいる牡蠣などの二枚貝を食べると感染一体に入りこむこと一します。すると、半日から2日で嘔吐、下痢、腹痛などの症状が出ます。1、2日で自然に治りますが、乳幼児や高齢者ではもっと長引くこともあり、注意が必要です。ウイルスなので特效薬はなく、点滴や整腸剤の内服などの対症療法をします。感染しても約3割の人は、無症状です。食べ物に入っても85～90℃で90秒加熱すれば、ウイルスは死にます。生食は避けるべきです。厄介なのは、ノロウイルスは感染力が強く、ほんの少し「10～100個」でもあれば十分悪さをするということです。感染した人が調理したものは口にしないことは基本です。感染者の吐いたものや下痢などに

は、ウイルスがウヨウヨしており、これが感染の広がる原因となります。対処法が重要です。まずゴミ袋を用意して、手袋、マスクを装着。できれば使い捨てガウンも。そして吐物や排泄物をペーパータオルで拭きとって捨てる。拭き取らないと消毒液の効果が弱くなるし、また残ったものが乾いて舞い上がり、それを吸い込んで感染することもあり得るからです。次に0.1%次亜塩素酸ナトリウム「500mlのペットボトルの水に、ペットボトルのキャップ2杯分の家庭用塩素系漂白剤を混ぜて作れる」を染み込ませた布などで、汚れたところをきれいにします。使用したものをすべてを袋に入れて、しっかりと口を閉じて捨てる。その後は20秒以上、水を流しながら手をよく洗う。もし汚れた手で触ってしまったら、電気のスイッチ、ドアノブ、手すりなどもしっかりと拭きましよう。症状が治っても、約4週間はウイルスが体の中に残っています。ピークは2～5日くらいなので、症状が無くなって48～72時間は、食事に係る仕事の勤務は控える方が良いでしょう。毎年11月～1月が最大の流行期です。ご注意ください。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会