

健康増進課 ☎786-1855 Ѭ786-0096 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	7月12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〉 7月2日似 8月6日似	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、
	〈高崎線西側〉 7月8日(月) 8月5日(月)	保健センター	9.30~10.30	西側は保健センターで行います。 その他、電話で相談してください。 持ち物母子健康手帳
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	7月24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)	7月19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)	7月1日(月) 7月29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。 持ち物 母子健康手帳 費用1,404円 問合せ□□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	7月11日休) 14:00~16:00		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
《要予約》	7月22日(月) 13:30~16:00	保健センタ	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》	7月6日(土) 8月3日(土) 10:00~12:00	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 持ち物母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	7月4日休 8月1日休 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。 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	対象者および内容
3p ちょっと 気軽に お立ち寄り 健康相談	7月9日巛	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 ※気軽にお立ち寄りください! ※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。

イウ

オ

ーキング

(1811) **3**p

で参

いっしょにDOですか

ま

5

 \bigcirc

話

題

市

民

時 き 30 広 く村 (東側8㎞) 稲荷神 とき 7 分頃 ース▼ことぶき広場 に花ふるさと館 解散予定 社 $\frac{\mathsf{km}}{\mathsf{m}}$

坂田

弁天公園~わんぱ

:小跡地)

〜ことぶき

ウ

(南

地 (大)

(南)

午 前 11

Ł ち

(小雨

小17 跡日

8時ことぶ

Þ

日水午後5時に、電話 **神込み▼**7月2日公 **持ち物▼**筆記用具、 ※材料費一部負担

手拭きタ

1火午前の

9時

看

護職の

資格

をお

ち

で就

業

健 17

より県ナースいない人は、

看護師 セ

等 持

ż

ンタ

臧した人は届け出います。転居や出り一への届け出が

具

工

プ

お離願職

願戦い中

看

職

の

し 0

ます

ルロ

オ

尿づくり市口 履きなれた 雨具、ウ

民会議

たオー

※持 病の あ し込みくださ る人は、 主治医に相談 健 9 康増進10

 \mathcal{O}

部

内容▼幼児食の話、

キング

I 頃解散予定(小雨決行) ・保健セ ンター |神社〜保健セン

30 分 圏央道 \neg

とき▼8月6 8 + 日

保健センタ

3p

一場集合、午谷の火午後6時で -後9時 の分に

時3/ **対象**▼市内在 **対象**▼市内在 **1** ▼8 組(3 750 円 在住 セ 0 人で、

3 歳

大 人 人 500

く幼 作児 つ食 て食育体験-調理実習

和え、 とき▼7月25日休午前、 献 立 ▼ と試食 ンマヨ焼き、 栄養満 点おにぎり、 ほうれん草 (木午前 3 10 ル 時 ク実 0 磯 鮭 後天辺の

250

増進課 月1日 してください。お子さんに**定員▼**30人※小学生は翌 ?え、申し込みくだ∞持病のある人は、 主催 た靴 当日 費用▼ 申込み▼7 持ち物▼飲み物、懐中電 あります λ -キング部会出▼桶川市健富 へに、 集金します ツ し込みくださ チをプ 電話または Ė (保険代) レゼン 康づ 日 主治医に相談 (月) 午 は親子 直 'n 前 接 9 市 履きな 民会議 健康 オケケ 雨 8 0

加はご遠慮ください。 然学児以外のお子さんを連れての参 派託児はありません。対象となる未 康増進課へ。

象となる未

努力義務となって

。時に、

電話または直接

親子で楽. > し 献 立 フ

ところ▼1時30分頃 とき

※小学3年生以下 してください 費用▼ 定員▼ 対 象 ▼ 市内在住 25人【先着順】 →生以下の ・東公民館 人小は・

主催▼ 桶川市食生活改善推進員協 月 9時

議会

子どものための食育料理教室 食育に 具だくさんピ 9 11 ての ザ ス 講話 やさ ジ 簡単

ッ 内

キ 容

グ

ン

13

和

ライ 77月30ポ 日火午、 小・中学生 前 10 ム 時一 午门

持ち物▼エプロ 50円(材料費一 ヾ 三角 親子で参加 巾 部負 ル、給食

ふきん、 タ オ ル

■ 7月の献血



※運転免許証、パスポート、健康保険証などで 本人確認をさせていただいています。 詳しくは□健康増進課☎786-1855

ただいた人には、 記念品をプレゼ ントベに~ Envis

献血にご協力い

力できます 問合せ以県ナ スセンター

620

ムページ上の「とどは をお願いします。 産・育児などで離職」 「とどける 埼玉県看 るん」から入る護協会ホー

人は届け出を して

風しんの流行を防ごう! ~風しん抗体検査・風しん第5期予防接種のご案内~

健康増進課(〒363-0024 鴨川1-4-1)

☎786-1855 / FM786-0096

公的な予防接種の機会がなかった 40歳~57歳の男性は、風しんの抗 体検査と予防接種(抗体がない場合) が「無料」で受けられます。



象▶市内在住の昭和37年4月2日~昭和 54年4月1日生まれの男性

実施期間▶令和4年3月31日まで

実施機関▶市委託の全国の実施機関(詳細は市 ホームページをご覧ください。)

用▶クーポン券の持参で無料

• 国の指針に基づき、昭和47年4月2日~昭和54年4 月1日生まれの男性には、無料クーポン券を郵送して います(令和元年5月)。

昭和37年4月2日~47年4月1日生まれの男性には、 令和2年4月に無料クーポン券を郵送します。今年度、 風しんの抗体検査を希望する場合は、無料クーポン券 を郵送しますので、健康増進課へ連絡してください。

• 桶川市に転入後、風しんの抗体検査(予防接種)を実 施する場合は、桶川市の無料クーポン券が必要です。

詳しくは□健康増進課☎786-1855

(チャット形式)

AI救急相談を導入

埼玉県では、急な病気やけが

の際に、看護師による電話相談

(#7119) を実施しています。こ

のたび、全国初となるAIを活用

した「埼玉県AI救急相談」を導

みんなで食中毒を予防しよう!

生や加熱不十分の肉によるカ ンピロバクターや腸管出血性大 腸菌の157などの菌による食中 毒が毎年発生しています。

肉は、よく焼いて食べましょう!

- 焼く直前まで低温に保つ
- 中までしっかり焼く
- トングや箸は使い分ける

食中毒予防の3原則

食中毒菌を増やさない

食中毒菌をつけない

食材や手はもちろん、 肉や魚を扱った後の まな板や包丁もこま めに洗う。

は急いで冷ましてか ら冷蔵庫へ。

詳しくは□鴻巣保健所☎048-541-0249

食中毒菌をやっつける

調理したらすぐに食 分加熱する。 べる。保存する場合



食品は中心部まで十



蚊を介する感染症の予防対策

~感染症流行地域へ渡航する場合には万全な対策を~

入しました。

※7月19日金から

本格運用予定

問合せ□県保健医療政策課☎830-3557 これから蚊が発生する季節を迎えます。 ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症に かかる恐れがあります。海外では蚊を媒介とする感染症が多く報告されており、海外で感染して帰国

した人から、国内に感染が拡大することを防ぐ必要があります。 蚊が媒介する感染症にかからないためには、一人ひとりが、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住

まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。 【感染症流行地域では、蚊に刺されないようにしましょう】

- 海外へ渡航する際には、渡航前に現地での流行状況を把握しましょう。もし、蚊を媒介とする感 染症の流行地域へ渡航される場合には、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。
- ジカウイルス感染症は胎児の小頭症との関連が指摘されていますので、妊婦や妊娠の可能性のあ る人は、渡航を控えるか、蚊に刺されないように徹底してください。
- 屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、 蚊に刺されないようにしましょう。
- 網戸や扉の開閉を減らし、蚊取り線香を昼間から使用するなど、できる限り家の中への蚊の侵入 を防ぎましょう。

【住まいの周囲に、蚊を増やさないようにしましょう】

- ・蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生す るので、日頃から住まいの周囲の清掃を心がけましょう。
- 1週間に1度程度は、雨水が溜まった容器を逆さにするなど、住まいの周囲の水たまりを無くす ようにしましょう。

※蚊の活動はおおむね10月下旬頃で終息します。これらの対策は10月下旬頃までを目安に行いましょう。

板

熱中症に注意してください

熱中症といえば夏と思う人も多いと思いますが、体が気温の上昇に慣れていない 梅雨の急激な晴れ間などにも熱中症になることがあります。

次の『**熱中症予防の5つのポイント**』に心がけて、熱中症を予防しましょう。

①高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある人は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中 でも上手にエアコンを使っていきましょう。周りの人も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。

②暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。特に梅雨明けで急に暑くなる日 は、体が暑さに慣れていないため要注意です。また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと 体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。猛暑の時は、エアコンの効 いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。

③のどが渇く前に水分を補給しましょう

汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分もとりましょう。ビール などアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆 に危険です。また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分補 給しましょう。寝る前も忘れずに!

④「おかしい!?」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険 になることもあります。「おかしい」と思ったら涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

⑤周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。 スポーツなど、行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。

(眼)の

関係につ

てお話しさせて

今回

は スマ

ì (V

1

フォ

ンと視

力

ただきます。

★受診可能な医療機関の案内(※歯科・精神科は案内していません。)

くを見るときは水晶体が厚くなり を調整してピントを合わせます。近

レンズに相当する水晶体の厚さ

我々はモノを見るとき、

カ

遠くを見るとき水晶体は薄くなり

が

県救急医療情報センター☎824-4199 (良い救急)

画 面を見続けると、 またスマ 瞬きの] 回数

が緊張 なります。 に戻らなくなり近視がすすむ原因 を見ると水晶体を支える毛様体筋 ることにより眼精疲労の原因にも スマートフォンなど近くのもの そして毛様体筋が緊張 長時間見続けると水晶体が して水晶体が厚くなります トフ ノオンの し続け



スマホと視力の 関

係

を酷使する機会が増えてきて 高度情報化社会の進 足展に伴 つ

寝前 ンは た報告もあります。 るブルーライトが、 果的です。 的に瞬きをしたり点眼するのも効 げることが大事です。 よいでしょう。 の緊張をほぐす、 長時間 睡眠 の操作も控えめにされたほう の質を低下させると の使用だけでなく、 スマートフォンからで スマ 寝付きを悪く あるいは意識 遠くを見て トフォ

0

度に休憩を取って眼を休ませてあ らの症状を予防するためには、 ライアイの原因となります。 時間使用は近視化や眼精疲労、 品となり欠かすことのできな マートフォンですが便利な反面、 イアイ症状を生じます。 減ることにより眼 が乾燥 生活 これ ドラ 必 適 ド 長 ス

幸せづくり

社

桶

Ш

.北本伊奈地区医師会】