

健康増進課
 ☎ 786-1855
 FAX 786-0096

健康ステーション
 Health Station

※新型コロナウイルスの状況を鑑みて、急遽中止・延期となる場合があります。
 開催状況はホームページで確認してください。

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9日(金)	保健センター	13:15~14:10	診察、身体計測 持ち物 母子健康手帳、健診票、バスタオル
7か月児・10か月児相談	〈高崎線東側〉 10月6日(火) 11月10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 ※対象児は、7か月児と10か月児です。 高崎線をはさんで、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、電話でご相談ください。 持ち物 母子健康手帳、バスタオル
	〈高崎線西側〉 10月12日(月) 11月9日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	10月28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、身体計測 持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル
3歳3か月児健診 (個別通知あり)	10月16日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測、検尿 持ち物 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布 (※有料)	11月2日(月) 11月30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 1,430円(税込) ※現金のみ 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	10月8日(休) 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	6人
	10月22日(休) 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	6人
パパママ体験 クラス 《要予約》*1	11月7日(出) 12月5日(出) 10:00～12:00		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	6組
赤ちゃん サロン	新型コロナウイルスの感染状況を鑑みて、当面の間中止します。				

注)・母子健康相談については、保育はありませんので、対象児以外のお子さんを連れての参加はご遠慮ください。
 ・育児・栄養相談は個別対応いたします。
 * 1) 実施日の1週間前までに、電話で申し込みください。

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16日(月) 1月19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・バランスのよ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。
家族のつどい	10月29日(休)		14:00~16:00	対象 統合失調症の疾患を持つ患者の家族 内容 統合失調症の疾患を持つ患者の家族が悩みを語り合い、気持ちを分かち合う会です。

※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。

市制施行
50周年記念事業「秋の健康セミナー」

笑いは心や体の元気の源! 「笑いヨガ」で楽しく、笑って、学んで健康づくりをしませんか。セミナー受講後には、「健康長寿サポーター応援ブック」を交付します。自身はもちろん、家族、友人などの健康づくりに役立てましょう。

ところ▶保健センター

対象▶市民 (※両日参加できる人)

定員▶25人【先着順】

申込み▶10月15日(木)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

※当日は体調を確認し、マスク着用の上、参加してください。



とき	内容	講師	持ち物
11/12(木) 午後 1時30分～2時30分 (受付: 午後 1時15分から) 3p	「笑って動いて健康長寿」	日本笑いヨガ協会 岡井裕美さん	飲み物、筆記用具、動きやすい服装、マスク
11/16(月) 3p	「健康長寿サポーター養成講座」	市職員	筆記用具、マスク

※新型コロナウイルスの感染状況により、開催を中止する場合があります。

セルフケアで
心&体の
リフレッシュ教室

3p

鍼灸師が「コロナ疲れ」を癒すためのとっておきのセルフケアをお伝えします。この教室を受講することで「健康づくりサポーター」として活動することができます。当日、「健康づくりサポーター」として活動するために、桶川市健康づくり市民会議の紹介があります。

とき▶10月29日(木)午後1時30分～3時30分頃

ところ▶保健センター

対象▶市民 定員▶30人【先着順】

持ち物▶動きやすい服装、飲み物、筆記用具、マスク

講師▶ハレとケ鍼灸院 鍼灸師 山國秀晃さん、松本英里さん

主催▶桶川市健康づくり市民会議

申込み▶10月5日(月)から、電話または直接、健康増進課へ。

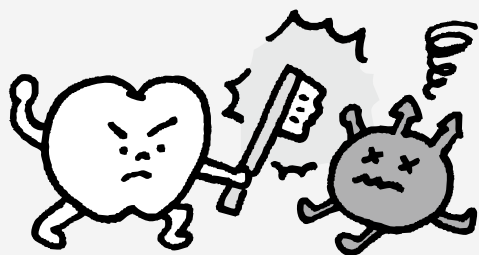
健康づくり
幸せづくり

正しい歯みがきについて

皆さんは毎日歯みがきをしていますか? 毎食後1日3回していますか? 朝、昼、晩どれも大切ですが、特に寝る前の歯みがきはとても重要です。もし歯みがきを忘れてしまつて寝てしまうと、夜寝ている間にお口の中で、むし歯菌や歯周病細菌などがどんどん増えていつてしまします。毎日、正しくしっかりと歯みがきをしましょう。

歯みがきの最も重要な目的の一つは、お口の中の歯垢(プラーク)を取り除くことです。歯垢(プラーク)とは細菌の塊です。で、歯みがきをするのは歯垢(プラーク)を取り除くことイコール細菌の除去なのです。細菌を除去することでむし歯や歯周病になりにくくなりますし、全身の健康を守ることもつながっているのです。

では正しい歯みがきとはどうすればよいのでしょうか? 順番を決めて、1、2本ずつみがいていき



【(社)北足立歯科医師会】

ましょう。1か所20、30回くらい小刻みに歯ブラシを動かして、歯ブラシを歯の面に当てて、しっかりと歯垢(プラーク)を落とすようにします。この時強く力を入れないようにしましょう。歯垢(プラーク)の着きやすいところは、①歯のかむ面 ②歯と歯の間 ③歯と歯肉の境目 ④歯並びの悪いところなどです。歯ブラシだけでは歯垢(プラーク)を落とすきれいな場合もあります。そのような時は、糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシなどを使います。お口の中の環境は一人ひとり違います。詳しい歯みがきの仕方については、実際に歯科医院に行ってみてもらいましょう。