

**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	11月13日(金)	保健センター	13:15~14:10	診察、身体計測 <b>持ち物</b> 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> 11月10日(火) 12月1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。 <b>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。</b> その他、電話でご相談ください。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、バスタオル
	<高崎線西側> 11月9日(月) 12月7日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	11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、身体計測 <b>持ち物</b> 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)	11月20日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測、検尿 <b>持ち物</b> 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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳 <b>費用</b> 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	令和3年 1月14日(水) 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	6人
	令和3年 1月28日(水) 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、飲み物	10人
パパママ体験クラス 《要予約》*1	12月5日(土) 令和3年 1月9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、手拭きタオル	6組

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 ちょっと気軽に 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	<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	11月26日(水)		14:00~16:00	<b>対象</b> 統合失調症の疾患を持つ患者の家族 <b>内容</b> 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。

## 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	乳
検診日	12月8日(火)・17日(休)	
受付時間	①9時～②9時40分～③10時40分～④13時30分～⑤14時10分～⑥15時10分～	
ところ	保健センター	
対象 (R3.3.31時点の年齢)	20歳以上	40歳以上
募集人数	210人	180人
検診費用	800円	800円
検診内容	問診・視診・内診・頸部細胞診	問診・マンモグラフィ
受診できない人	<ul style="list-style-type: none"> <li>子宮がんの治療をしたことがある。</li> <li>昨年度・今年度に、子宮がん検診を受診した。</li> <li>生理中・生理後2日以内である。</li> <li>妊娠中・妊娠の可能性がある。</li> <li>自力で立ってられない、介助がないと動けない。</li> <li>(認知症などで) 指示どおり動けない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳がんの治療をしたことがある。</li> <li>昨年度・今年度に、乳がん検診を受診した。</li> <li>妊娠中・妊娠の可能性がある。</li> <li>授乳中・断乳後6か月未満。</li> <li>豊胸手術を受けたことがある。</li> <li>1年以内に乳房の手術を受けた。または上半身の傷・骨折が未完治。</li> <li>CVポート、水頭症V-Pシャント、シリコンが前胸部に入っている。</li> <li>ペースメーカーを装着している。</li> <li>自力で立ってられない、介助がないと動けない。</li> <li>(認知症などで) 指示どおり動けない。</li> </ul>
申込み	11月4日(火)午前9時から、電話【先着順】で、健康増進課へ。 ※検診日と受付時間を決めて、メモを準備してから電話してください。	
感染症に関する重要事項	※緊急事態宣言が発令された場合は、検診は中止です。 ※検診日は、検温してください。明らかに平熱よりも高い場合や、発熱がなくても、かぜ症状のある場合は受けられません。 ※会場ではマスクの着用をお願いします。	
当日の持ち物	マスク、保険証、検診費用、バスタオル、鉛筆、消しゴム、生理用ナプキン(子宮のみ)、髪が長い場合は髪留め(乳のみ)、無料クーポン券(対象者のみ)、生活保護受給者証(生活保護受給者)	
当日の服装	スカートまたは着脱しやすい服装	着脱しやすい服装(ワンピース、アクセサリー不可)

### プロフィール

昭和57年七代春風亭柳橋に入門。平成6年真打昇進。平成20年八代春風亭柳橋襲名。現在、寄席、講演、テレビなどで幅広く活躍中。



春風亭柳橋さん

電話または直接、健康増進課へ。

主催▼桶川市健康づくり市民会議  
申込み▼11月2日(月)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

対象▼市民  
定員▼50人【先着順】  
費用▼無料  
持ち物▼マスク着用、筆記用具

落語講座「真打登場!!」  
春風亭柳橋の「一健康」



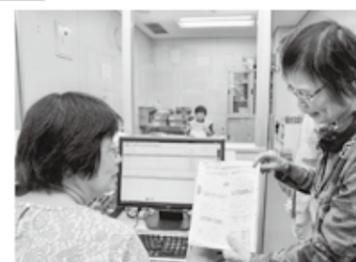
## 声の広報・拡大写本のご紹介

詳しくは☎秘書広報課 ☎788-4901



### 声の広報って?

ボランティアグループ「紅花の会」が広報おけがわをCDに吹き込んだもので、主に視覚障害をお持ちで希望する人に無料で配布しています。



### 拡大写本って?

ボランティアグループ「紅花の会」が広報おけがわの文字を大きくして、主に弱視の人を対象に作成したもので、市役所(障害福祉課)、桶川図書館、中央図書館、坂田図書館、市民活動サポートセンターに設置しています。



## 「脳の健康度検診」はお済みですか



詳しくは☎高齢介護課☎788-4938

認知症の早期発見、早期治療を推進し、治療可能な認知症への確実な対応を目的として、70歳と75歳の人を対象に「脳の健康度検診」を実施しています。

認知症は、誰にでも起こり得る脳の病気で、65歳以上の約8人に1人が認知症、またはその予備軍であると言われています。認知症は、早期発見、早期治療をすることにより、進行を遅らせたり場合によっては症状を改善させたりすることもできます。

もの忘れが気になる人はもちろん、もの忘れがない人も、ぜひ、この機会をご活用ください。

内容▶認知機能に関する簡単な「チェックリスト」の実施  
(※認知症の診断を行うものではありません。)

検診期間▶12月11日(金)まで

対象▶市内に住所がある次の年齢の人  
70歳▶昭和25年4月2日～26年4月1日生  
75歳▶昭和20年4月2日～21年4月1日生  
※対象者には、6月中旬に案内を通知しています。  
※対象外①医療機関で認知症の診断を受けたことがある人  
②認知症を治療中の人

費用▶無料(年度1人1回限り) ※認知機能の低下が疑われ、精密検査を受ける場合は医療費が発生します。

申込み▶6月中旬に送付した「案内」に記載している実施医療機関へ直接。



異なるワクチン間の接種間隔が一部緩和

令和2年10月1日から、異なるワクチン間の接種間隔の制限が一部緩和されました。注射の生ワクチン間のみ、接種してから27日以上あけることとし、その他のワクチンについては制限がなくなりました。

ただし、あくまでも異なるワクチン間の接種間隔についてですので、同一ワクチンを複数回接種する際の接種間隔は従来通りです。

お子さんの予防接種はお済みですか

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢をもとに決められています。お子さんの健やかな成長のために、予防接種は遅らせず、規定の接種期間内に受けましょう。規定の接種期間を過ぎた場合、費用は有料となります。

麻しん風しん混合(MR) 第2期  
令和3年3月31日まで

小学校就学前年度のお子さん(平成26年4月2日〜27年4月1日生)

2種混合 第2期  
11〜13歳未満のお子さん(※小学6年生の時に予診票を渡し済)

日本脳炎 第2期

1期を終了している9〜13歳未満のお子さん(※小学4年生の時に予診

票を渡し済)

母子手帳を確認し、済ませてない予防接種がある場合は、体調の良い時に早めに受けましょう。「済ませているかわからない」「予診票がない」「受ける順番がわからない」など、不明な点は健康増進課へ問い合わせてください。

しっかり手洗いで予防!  
ノロウイルスから身を守ろう

食品をしっかり加熱

食品は中心温度85〜90℃で90秒間以上加熱する。特にカキなどの二枚貝は、ノロウイルスを持っていることが多いため、生で食べることを控え、調理の際は他の食品を汚染しないよう注意する。

清掃と消毒を徹底

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する。

おう吐物や下痢便の処理に注意

感染した人のおう吐物や便には多くのノロウイルスが含まれます。使い捨てのマスクと手袋を着用し、周りに広げないように雑巾やタオルなどで汚物をしっかりふきとった後、塩素系消毒剤を用いて消毒しましょう。処理した後は手洗い、うがいをよく行いましょう。

問合せ ☎ 鴻巣保健所 ☎ 048-541-0249

健康づくり  
幸せづくり

痛み止めの胃腸障害

● 解熱鎮痛剤の副作用は?

解熱鎮痛剤は肩、腰の痛みやカゼの喉の痛み、頭痛に対して日常的に使われています。最近ではドラッグストアなどで気軽に購入できるようになっていきます。

解熱鎮痛剤には胃潰瘍という副作用があります。解熱鎮痛剤は痛い場所のプロスタグランジンという物質を減らすことで炎症や痛みを和らげますが、胃の粘膜のプロスタグランジンが減ると胃酸が増える、胃粘膜の防御機能が落ちるなどの理由で胃潰瘍がでやすくなります。

● 解熱鎮痛剤による胃潰瘍の症状は?

痛み止めによる胃潰瘍ではお腹の痛みが出にくい、という特徴があります。主な症状は、胃がムカムカしたり、食欲がなくなったりすることです。

潰瘍から出血して、血を吐いたり、真っ黒い便が出たりすることがあります。その場合は緊急で胃カメラを行い、血を止める必要があります。また、稀に胃に穴が開いたりすることもあります。

の場合は開腹手術が必要となることもあります。

● どんな人が解熱鎮痛剤で胃潰瘍になりやすい?

65歳以上、胃・十二指腸潰瘍になったことがある人、高用量または2剤以上の解熱鎮痛剤を飲んでいて人、ステロイドの内服治療を受けている人、抗血栓療法(特に低用量アスピリン)を受けている人は解熱鎮痛剤で胃潰瘍になりやすいと言われています。

● 予防の方法は?

プロトンポンプ阻害剤という胃酸を減らす薬や、ミソプロストールという胃粘膜のプロスタグランジンを増やす薬によって予防できます。胃潰瘍を患ったことがある方、低用量アスピリンなどを服用中の方は特にリスクが高いため、予防的にこれらのお薬を飲むことをお勧めします。

また、選択的COX-2阻害剤という種類の解熱鎮痛剤では胃潰瘍が起りにくいとされています。

痛み止め内服中に胃の調子が悪くなったときは主治医にご相談ください。また、胃の症状が起りやすい方は安心して鎮痛剤を飲むためにも内視鏡検査(胃カメラ)をお勧めします。

【(社) 桶川北本伊奈地区医師会