申込み問合せ　健康増進課（〒363－0024 鴨川1－4－1）
☎786-1855／FAX786-0096

健康づくり幸せづくり

子どもの歯並びについて

今、中学1年生ではむし歯の歯＋むし歯で治療した歯＋むし歯により抜いた歯（ひとり）の合計が1本を切っています。本当にむし歯がありません。

しかしながら食生活の欧米化や、骨格形成のもととなる生活習慣の変化によって、子どもの顔はより小顔に尖った顎になってきています。よって乳歯の時期からすでに歯列にすき間のないキレイな歯並びとなり、永久歯に生え変わったときにスペース不足により、歯と歯は重なってしまいます。

永久歯列となった時にキレイな歯並びにするには、しっかりとよく咬んで食べる事が大事です。

①食事の時にはしっかりと足を床につけて座りましょう　②お茶などの水分で流し込まずに、なるべく歯ごたえのある根菜類や固い肉をしっかり噛んで飲み込みましょう　③ご飯や麺類、パンのみの炭水化物のみの軟らかい食事に偏らないように気を付けましょう。

現代人の咀嚼（そしゃく）回数は弥生時代と比べ6分の1だそうです。

また歯並びというのは、唇の筋力、舌の圧力によって正しい位置に保たれています。普段はお口をポカンと開けたままにせずに、しっかりと口を結び舌をラクに下前歯の中におさまる様にします。上下の前歯の間にのばしたままにしない様に、飲みこむ時には上あごにくっつけてゴクンと飲み込みましょう。

正しい食生活でキレイな歯並びを育てましょう。

【(一社)北足立歯科医師会】

「献血」キャンペーン

問合せ➡県薬務課☎830－3635

「シニア60（ロクマル）～64（ロクヨン）初回献血キャンペーン」　3月末まで

対象▶60歳～64歳の献血者（59歳までの献血経験の有無は問いません）
会場▶県内の献血ルームと献血バス
献血申込みの初回に、エコバッグなどの記念品を差し上げます。60歳～64歳の間に献血をしていただくと、献血できる年齢が69歳まで延長されます。この機会に献血をはじめてみませんか。
※キャンペーンは、プレゼントが無くなり次第終了です。

「はたちの献血」キャンペーン　2月末まで

県では、成人式などで「埼玉県オリジナルあぶらとり紙」を配布し、献血の呼びかけを行います。

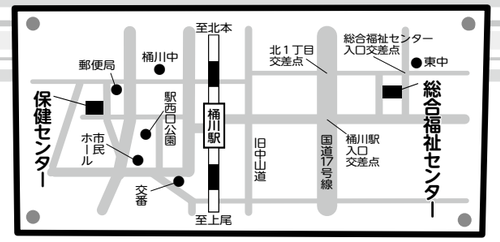
冬季は献血に協力いただける人が減少します。皆さまの温かいご協力をお願いいたします。

Let's トライウォーキング（東側7㎞）

いきいき3p

とき▶2月13日(木)午前8時ことぶき広場（南小跡地）前集合、正午頃解散予定
コース▶ことぶき広場～稲荷神社～明星院～わんぱく村～坂田谷津谷遺跡公園～ことぶき広場
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▶2月3日(月)午前9時～10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。

桶川市公式Facebookページ
市からのお知らせや市民活動などを投稿しています。
いいね！
https://www.facebook.com/city.okegawa



健康増進課
☎786-1855
FAX786-0096

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	2月14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〉2月4日(火) 3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〉2月10日(月) 3月9日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診（個別通知あり）	2月26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）	2月21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）	3月2日(月) 4月27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) 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》	4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
	4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》	2月1日(土) 3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	2月6日(木) 3月12日(木) 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さん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
いきいき3p ちょっと気軽に お立ち寄り健康相談	3月10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 ※気軽にお立ち寄りください！ ※奇数月のみの開催になります。
家族のつどい	2月27日(木)		13：30～16：00	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。