

食育ボランティア養成講座

詳しくは ☐健康増進課 ☎786-1855

食を通した健康づくりに
興味がある人、必見!

桶川市食生活改善推進員として活躍するための養成講座を開催します。食生活改善推進員は、「食改さん」という愛称で地域に親しまれ、市と協働で料理教室や各種まつりなどで「食を通した健康づくり」を広めているボランティア団体です。

あなたも食改さんになって、仲間と一緒に、自身の健康、家族の健康、そして地域の健康を支えましょう。

- 対 象**▶ 全日程出席可能で、受講後は食生活改善推進員として活動する意欲のある市民。
- 定 員**▶ 20人【先着順】
- 費 用**▶ 1,000円（テキスト代、調理実習材料費、保険代一部負担）※初回に集金。
- 申込み**▶ 8月3日(月)午前9時から、8月28日(金)午後5時までに、電話または直接、健康増進課へ。

	とき	内容	ところ	持ち物
1 いっしょに頑もうか 3p	9月3日(木) 13:30 ～15:00	1. 開講式 2. 講義 ・桶川市の健康づくりと私たちの健康課題を考えよう ・地区組織活動を知ろう！食生活改善推進員協議会とは？ 3. 演習 「オケちゃん健康体操」で体を動かそう！	保健センター	筆記用具、飲み物、動きやすい服装、タオル、参加費用（1,000円）
2 いっしょに頑もうか 3p	10月1日(木) 10:00 ～14:00	1. 調理実習 料理のキホンを学んで体験&試食 2. 講義 健康長寿サポーター養成講習		筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾、手拭きタオル、台ふきん、ふきん
3 いっしょに頑もうか 3p	11月5日(木) 13:30 ～15:00	1. 講義 バランスの良い献立を立てるコツ 2. 演習 栄養価計算にチャレンジしてみよう！		筆記用具、飲み物、電卓
4 いっしょに頑もうか 3p	12月3日(木) 13:30 ～15:00	1. 衛生管理講習会 家庭で実践！食中毒予防 2. 閉講式		筆記用具、飲み物

当日は、マスク着用・手指消毒のご協力をお願いします。また、かぜ症状などがある場合、参加できませんので、ご了承ください。

..... 〈 広告 〉

会員募集 ～入会説明会のお知らせ～

あなたの街のシニアパワーステーションおけがわ

 市内に住んでいる 60歳以上の仲間たち が「明るく、楽しく、 元気に、健康で」働いています。	開催日時		開催場所
	8月18日(火)	午前10時～	桶川市シルバー 人材センター会議室 (北1-12-10)
	9月15日(火)		
	10月20日(火)		

公益社団法人桶川市シルバー人材センター ☎048-777-1920

「食育講演会」

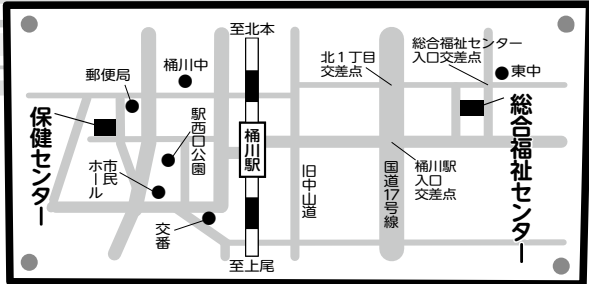
免疫力を高める食事について知ろう！

桶川市と日本薬科大学が共同で「動画」を作成しました。日頃の食生活の参考に、ぜひご視聴ください。

講師▶ 日本薬科大学 県 右門さん



動画はこちら



健康増進課

☎786-1855

FAX 786-0096

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	8月7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〉 8月4日(火) 9月1日(火) 〈高崎線西側〉 8月3日(月) 9月7日(月)	総合福祉センター 2階児童館 保健センター	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
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	8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、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)	8月21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)	8月31日(月) 9月28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(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	6人
	10月22日(木) 13:30～16:30		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	9月5日(出) 10月3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*2	9月3日(木) 10:00～12:00		10:00～11:00	2～6 か月児と保護者【先着順】 ママ達の仲間づくり、交流の場として利用してください。 持ち物 母子健康手帳、バスタオル	16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。

* 2) 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
いっしょに頑もうか 3p お立ち寄り 健康相談	9月8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	8月27日(木)		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。

※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。

健診機会のない30代(市民)を対象とした健康診査

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

【重要】 新型コロナウイルスの感染状況により、中止または延期する場合があります。
中止または延期の場合は、はがきやホームページでお知らせします。

対 象 者	昭和56年4月1日 ～ 平成3年3月31日 生まれで 勤務先などで健診機会がない30代の市民（受診日に桶川市住民登録があること）
健 診 日	①9月4日(金) ②9月10日(木) ③9月14日(月) ④9月15日(火) ※希望者は、子宮がん検診（別途800円）も同日に受診できます。 ※健診中の託児（無料）もあります。
時 間 (要予約)	①9時～ ②9時30分～ ③10時～ ④10時30分～ ⑤11時～
と こ ろ	保健センター
内 容	問診、診察、計測、血圧測定、尿検査、血液検査（血糖、血中脂質、肝機能、腎機能がわかる項目）
費 用	500円（生活保護受給者は無料）
定 員	340人【申込先着順】
申 込 み	8月3日(月)午前9時から、電話で健康増進課へ。 ※希望日と時間を決めて、メモを準備してからお電話ください。

※健診結果はご自宅へ郵送します。
健診結果で、生活習慣の改善が必要となる場合は、保健師・栄養士によるフォローアップ事業をご案内します。

健康づくり 幸せづくり

ロタワクチンの定期接種

対象は令和2年8月生まれ以降の乳児です。定期接種開始は2020年10月1日からです。それ以前生まれの乳児は対象外ですが、とても有用なワクチンですので自費接種をお勧めします。

ロタワクチンは約8年前に任意接種として導入されました。定期接種化に当たり専門家によって有効性、安全性、費用対効果などが慎重に検討されたと聞いています。ロタウイルス感染症の症状は下痢や嘔吐などです。脱水がひどくなるとショック、電解質異常、時には死に至ることもあります。特別な治療法がなく、下痢等に対する輸液療法や食事療法が中心となり、全国で年間26,500人、78,000人が入院しています。

感染力は強く、少量の下痢便やはいた物で感染します。保育園や幼稚園などで誰かが発症すると沢山のこどもに感染が広まっています。通常の手洗いやアルコール消毒にも強いいため塩素系漂白剤でしっかり消毒する必要があります。

ワクチンは、2回接種ワクチンと3回接種ワクチンの2種類があり、どちらかのワクチンを選択できます。どちらのワクチンも生後6週から接種をはじめることができ、初回接種は遅くとも生後3か月半過ぎ（生後14週6日）までに受けてください。接種できる期間がとても短いので、お子さんが生まれたらできるだけ早めにかかりつけ医と相談して、接種スケジュールを立てておきましょう。

コロナの大流行で外出制限が求められています、大事なこども達を重症感染症から守る予防接種は大切です。積極的に予防接種を受けてくださるようお願いします。

【(社)桶川北本伊奈地区医師会】

「集団がん検診」追加申込みのお知らせ

先着順

集団がん検診の申し込みを6月に行いましたが、定員に達していない検診がありますので、追加受付をします。感染症防止対策で、「密」状態を避けるため、がんの項目によって受付日が異なります。ご注意ください。

なお、子宮がん和大腸がん検診は、医療機関（個別検診）で受診することも可能です。個別検診の詳細内容は、広報6月号または、ホームページをご覧ください。
対象年齢は令和3年3月31日時点の年齢です。

検診名	内容	費用	対象者	検診日	募集人数
子宮がん	視診・内診 頸部細胞診	800円	20歳以上の女性 (2年に1回)	9月14日(月) 15日(火) 19日(土) 29日(火) 30日(水) ^{※1}	200人程度

申込み開始日▶8月18日(火)～ ところ▶保健センター（※1）9月30日(水)の検診会場は坂田コミュニティセンター
受付時間▶午前9時30分～11時30分／午後1時30分～3時30分

検診名	内容	費用	対象者	検診日	募集人数
肺がん	胸部レントゲン	300円	40歳以上の人	11月17日(火) 19日(木) 21日(土) 24日(火) 26日(木) 27日(金)	各200人程度
	喀痰検査 (問診で該当した場合のみ)	500円			
大腸がん	便潜血検査 (2日法)	300円			

申込み開始日▶9月2日(水)～ ところ▶保健センター
受付時間▶午前9時30分～11時30分／午後1時30分～3時30分

(注意点) 1. 午前中は混み合います。検診日の都合がつく人は、午後の来庁をおすすめします。
2. 受診券を即日発行するため、電話・FAX・郵送・電子申請での申し込みはできません。ただし、代理人による申し込みは可能です。
3. 同世帯で複数人が申し込み場合、代表者1人のみで来庁ください。
4. 申し込みで来庁する際は、筆記用具の持参とマスクの着用をお願いします。
5. かぜなどの症状や平熱よりも明らかに高い熱がある場合は、来庁をご遠慮ください。
新型コロナウイルスの感染状況により、中止または延期する場合があります。中止または延期の場合は、はがきやホームページでお知らせします。

国民健康保険および後期高齢者医療制度に加入の皆様へ

人間ドック・脳ドック検診費を一部補助しています 詳しくは ☎ 保険年金課 ☎788-4941

対 象▶①国民健康保険に加入している30歳以上の人

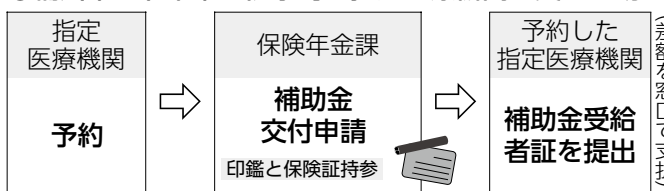
②後期高齢者医療制度に加入している人
(①、②共に保険税・保険料の滞納のない人)

補助金額▶人間ドック・脳ドックいずれか一方の検診費の7割（上限25,000円）を年度内1回補助。

※検診項目や検診費用は、各医療機関で異なります。
直接医療機関へ問い合わせてください。
※指定医療機関は、市HPをご覧ください。
※後期高齢者医療制度加入者で「健康診査」を受診した人は、補助の申請はできません。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、人間ドックなどの実施に関しては、予約時に医療機関でご確認ください。

補助方法▶

①桶川市・北本市・伊奈町の指定医療機関で受ける場合



②その他の医療機関で受ける場合

