

**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	10月13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 <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〉 10月3日(火) 11月7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。</b> その他、電話にてご相談ください。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、バスタオル
	〈高崎線西側〉 10月16日(月) 11月13日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	10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、歯科指導、身体計測、育児・発達・幼児食相談 <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)	10月20日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測、育児・発達・幼児食相談、検尿 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布 (※有料)	10月23日(月) 11月27日(月)		1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	1歳から就学前まで、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 <b>問合せ</b> ☎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	予約締切	対象および内容	定員
マタニティクラス 《要予約》*1	10月12日(木) 14:00~16:00	保健センター	10月5日(木)まで	<b>対象</b> 妊娠16~32週の妊婦 プレママカフェ：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
	10月16日(月) 13:30~16:00		10月10日(火)まで	<b>対象</b> 妊娠20~34週の妊婦 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	11月4日(土) 10:00~12:00		10月27日(金)まで	<b>対象</b> 妊娠28~34週の妊婦と夫 沐浴(お風呂)の実習、新生児の保育、夫の妊婦体験 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具、手拭きタオル	9組

(注意)・母子健康相談については、託児はありません。  
 ・講義内容についての動画・写真撮影は、ご遠慮ください。  
 \*1) 定員になり次第締め切りです。

**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
お立ち寄り健康相談 <b>3p</b> ちょっと気軽に	11月14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	10月26日(木)		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。

# 高齢者と子ども(一部)のインフルエンザ予防接種

詳しくは☎健康増進課☎786-1855



インフルエンザは、予防接種を受けることで重症化を防ぐことができます。高齢者は、特に重症化しやすいので、この機会に予防接種を受けましょう。



## 高齢者の接種

**対象**▶接種日当日に、桶川市に住民登録されている次のいずれかの人



① 65歳以上の人



② 60～64歳の人で、心臓、腎臓、呼吸器の病気または HIV ウイルスによる免疫機能の障害により、身体障害者手帳 1 級を持つ人

**接種期間**▶10月20日(金)～令和6年1月31日(水)

**自己負担額**▶1,500円(接種期間中1回のみ)  
ただし、生活保護受給者は無料(受給証を医療機関窓口で提示してください。)

**接種方法**▶実施医療機関に電話で予約後、

① の人は「健康保険証」など(年齢と桶川市民であることがわかるもの)を医療機関で提示してください。

② の人は「健康保険証」と「身体障害者手帳」を持参し、医療機関窓口で提示してください。



## 子ども(一部)の接種

**対象**▶接種日当日に、桶川市に住民登録されている次のいずれかのお子さん

年齢	助成額
1～9歳(小学3年生)	1回あたり1,000円(2回まで)
中学3年生	3,000円

**接種期間**▶10月20日(金)～令和6年1月31日(水)

**自己負担額**▶上記の助成額を差し引いた金額

**接種方法**▶実施医療機関(桶川市・北本市・伊奈町・鴻巣市に限る。)へ電話で予約後、健康保険証など(年齢、住所が桶川市民であることがわかるもの)を持参して、助成額を差し引いた金額を支払ってください。

※北本市・伊奈町・鴻巣市の実施医療機関は、健康増進課へ問い合わせてください。

インフルエンザ予防接種は、効果や副反応などを理解された上で、受けてください。



## 市内実施医療機関

※市外の実施医療機関は、健康増進課へ問い合わせください。

	医療機関名	電話番号
1	朝日内科歯科医院	774-9385
2	いけだファミリークリニック桶川	788-1167
3	大谷記念病院	728-2411
4	大野整形外科	728-1611
5	岡田整形外科	776-2222
6	おかべ耳鼻咽喉科医院	772-3492
7	桶川K.Nクリニック	787-7715
8	桶川中央クリニック	786-6628
9	桶川日出谷診療所	786-7715
10	桶川医療クリニック	786-5200
11	上日出谷榎原整形外科	789-2200
12	川田谷クリニック	787-2531
13	神崎皮フ科クリニック	778-3911

	医療機関名	電話番号
14	蔵田医院	771-1446
15	栗原クリニック	786-2168
16	小島医院	771-1212
17	埼玉県中央病院	776-0022
18	坂部医院	771-1055
19	鈴木内科医院	787-3000
20	田中胃腸医院	771-1037
21	豊田医院	728-2377
22	なかた呼吸器科内科クリニック	729-2811
23	府川医院	786-2672
24	ベニバナファミリークリニック	787-0002
25	ゆげクリニック	777-3000
26	渡辺医院	787-2181

桶川市 × 香川栄養学園 女子栄養大学

# 食塩摂取状況調査と尿ナトカリ比<sup>※1</sup>測定の結果を報告します

詳しくは☎健康増進課  
☎786-1855

※1 尿ナトカリ比とは尿中のナトリウムとカリウム比のこと。値が高いほど、高血圧症や循環器疾患のリスクが高まると考えられています。理想値は2.0未満。

食生活を形成する子どもと早期の生活習慣病予防を目的とした若い世代を対象に食塩摂取状況調査と尿ナトカリ比測定を行いましたので、結果を報告します。

## 調査の背景 なぜ調査したの？

「平成29年度埼玉県民栄養調査」の結果によると、桶川市民の1日の食塩摂取量の平均は、男性9.4g、女性8.8gで、いずれも国の目標値（男性7.5g未満、女性6.5g未満）より、多くの食塩を摂取しています。また、令和4年度の桶川市の高血圧症における患者千人当たりの患者数は、国や県に比較して多い傾向があります。

〈※KDB 医療費分析(1)細小分類より〉

### ナトリウムとカリウムの血圧への影響

**ナトリウム** ナトリウムを多く摂りすぎると、体内のナトリウムの濃度を下げるために、細胞が水分を多く吸収します。そのため、血液量が増加し血管に負担がかかり、血圧が上がります。

**カリウム** カリウムは腎臓でのナトリウムの吸収を防ぎ、尿へ排泄する働きがあります。そのため、カリウムを多く摂取すると血圧が下がります。一方で、カリウムの摂取が少ないと血圧が上がりがやすくなります。

## 実施内容

調査対象	3歳3か月児健診受診者（幼児） 将来の食生活を形成する時期 	30代健康診査受診者（成人） 早期生活習慣病予防としての効果が期待される時期 
方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>受診者、または保護者などが記入した調査票を回収した。</li> <li>健診時の残尿を使用し、保健師・管理栄養士が尿ナトカリ比を測定した。</li> </ul>	

## 調査結果

結果集計・分析協力…女子栄養大学公衆栄養学研究室

	3歳3か月児健診受診者	30代健康診査受診者
尿ナトカリ比値 (理想値は2.0未満)	<p>平均値4.5</p> <p>理想値の2.0未満であった幼児は15.7%と少ないことがわかった。</p>	<p>平均値2.2</p> <p>日本人の平均は4.0前後と言われている。低い結果であった理由は、採尿時までの空腹時間の長さが影響している可能性が考えられた。</p>
高値の人の食生活	食塩を多く含む食品（練り製品や麺類、加工肉）の摂取頻度が多い幼児は値が高い。	麺類の摂取頻度と汁物の汁を飲む量が多い人は値が高い。
低値の人の食生活	牛乳・乳製品の摂取頻度が多い幼児は値が低い。	牛乳・乳製品の摂取頻度と1日の果物摂取量が多い人は値が低い。
食生活課題	野菜はカリウムを含む食品であるが、各対象者ともに「野菜摂取量」が生活習慣病予防のための目標量に達していないことがわかった。	

## 今後の取り組み

減塩やカリウム摂取を啓発するリーフレットや桶川産の野菜・果物を使用した季節のレシピを作成するとともに、引き続き、3歳3か月児健診と30代健康診査で、尿ナトカリ比測定と管理栄養士による集団指導を行い、市民の健康づくりをサポートしていく予定です。



桶川市と女子栄養大学は包括連携協定を締結しています。詳しくはこちら。

# がんワンストップ相談

事前  
予約制

詳しくは☎県疾病対策課  
☎830-3651



埼玉県 HP

働くがん患者の治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職（看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員）による相談会を開催します。

相談日時▶ 午後6時15分～8時15分

10月	11日(水)、24日(火)
11月	9日(水)、21日(火)
12月	5日(水)、20日(火)
R6.1月	10日(水)、23日(火)
R6.2月	7日(水)、20日(火)
R6.3月	6日(水)、19日(火)

対象▶ 県内在住または在勤する就労中のがん患者（休職中の人も含む。）

相談方法▶ 対面相談、電話・オンライン相談

※相談会場は県ホームページをご確認ください。

申込み▶ 県ホームページ（二次元コード参照）または電話（☎830-3651）、メール（a3590-06@pref.saitama.lg.jp）で、県疾病対策課へ。

情報ステーション

健康ステーション

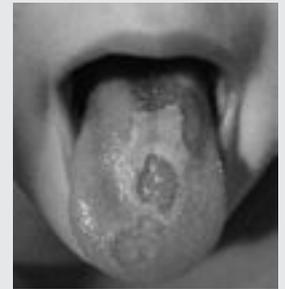
いっしょにDOですか

まちの話題

## 健康づくり 幸せづくり

ちぢずじょうぜつ  
地図状舌

一般的に聞きなれない病名ですが、舌背（舌の表面部分）が世界地図のような模様状に見られる病変です。淡紅色部は白色帯状の縁どりがあり、日によって部位と形が変化するために移動性舌炎とも呼ばれています。食事がしみることもあります。これは粘膜の表面だけが、ただれたようになることから起こるもので、長く続くこともなく自然と症状がなくなってきました。「原因」…ストレス、ビタミン不足等諸説がありますが不明です。「症状」…多くの場合ありませんが、食事で刺激物がしみたりヒリヒリしたりすることもあります。また味覚異常を感じる事もあります。「治療」…症状がなければ治療



の必要はありません。ただ真菌感染症が原因のこともあり真菌培養検査を行い、陽性反応なら抗真菌薬を使用します。また陰性ならうがい薬、ステロイド軟膏を使用します。また口腔内は清潔にする必要がありますので、日常の歯磨きケアはもちろんのこと、専門的な口腔ケアを歯科医療機関で行う必要もあります。

（一社）北足立歯科医師会

### ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、心の不調を抱える人や自殺に傾く人のサインに気づき、手を差し伸べることが出来る人のことです。大切な人のために知識や対応方法を学びませんか。

とき▶ 11月21日(火)午後2時～3時30分

ところ▶ 保健センター  
対象▶ 市内在住・在勤の人  
定員▶ 30人【先着順】  
費用▶ 無料  
持ち物▶ 筆記用具  
講師▶ メンタルレスキュー協会  
うつ・クライシス専門カウンセラー  
前田理香さん  
申込み▶ 10月18日(水)9時から、電話（☎786-1855）または直接、健康増進課へ。

### 米（埼玉県産）利用 料理教室



献立▶ 五目おこわ、たまごとトマトの炒め物、フラワーサラダ、ワントンスープ、五平もち  
とき▶ 11月1日(水)午前10時～午後1時頃  
ところ▶ 保健センター

対象▶ 市民  
定員▶ 16人【先着順】  
費用▶ 500円（食料費、保険代）  
持ち物▶ マスク着用、飲み物、筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル、台ふきん  
主催▶ 桶川市食生活改善推進員協議会  
申込み▶ 10月5日(木)午前9時～10月20日(金)午後5時に、電話（☎786-1855）で、健康増進課へ。