

健康増進課 **☎**786-1855 FAX 786-0096

Health Station

こどもの	
健康診査	

П	種別	とき	ところ	受付時間	内容
	4か月児健診	8月4日惍	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 持ち物 母子健康手帳、健診票、バスタオル
	7か月児・	〈高崎線東側〉 8月8日以 9月5日以	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。 高崎線を挟んで、東側は総合福祉センター、
	10か月児相談	〈高崎線西側〉 8月7日月 9月11日月	保健センター	9 . 30 - 10 . 30	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、バスタオル
,	1歳6か月児 健診 (個別通知あり)	8月23日(水) センター 13:15~14:10 発達・幼児食相		内科・歯科診察、歯科指導、身体計測、育児・ 発達・幼児食相談 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18日金	保健	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 持ち物母子健康手帳、問診票
	フッ素塗布 (※有料)	8月28日(月) 9月25日(月)	保健センター	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。 特ち物母子健康手帳 費用1,430円(税込)現金のみ 問合せ□□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	
マタニティクラス	10月12日休 14:00~16:00		10月5日休まで * 1	対象妊娠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 持ち物母子健康手帳、筆記用具	6人
プラス 《要予約》* 1	10月16日月) 13:30~16:00	保	10月10日似まで * 1	対象妊娠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 持ち物母子健康手帳、筆記用具、飲み物	10人
育MENクラス 《要予約》 * 1 (※有料)	更予約》 * 1		8月8日似まで	対象 育児休暇取得を予定または取得中のパパ、教室の内容に興味があるパパ、これからパパになる予定の人1日目: 赤ちゃんのお世話の仕方(おむつ交換、沐浴など)2日目: 料理教室 (簡単レンチン料理) 持ち物 筆記用具、手拭きタオル(2日目はエプロン、三角巾、マスク、ふきんも) 費用500円(食材費、保険代)	
パパママ体験 クラス 《要予約》* 1	9月2日出			9組	

- (注意)・母子健康相談については、託児はありませんので、お子さんを連れての参加はご遠慮ください。
 - ・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
ちょっと 3p 気軽に お立ち寄り 健康相談	9月12日(以	保健センス	9:30~11:00	対象成人 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	8月24日(村)		14:00~16:00	対象統合失調症の疾患を持つ患者の家族 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。

健康づくりサポーター養成講座

~健康1番!わくわくセミナー~

健康づくりで 地域貢献

詳しくは□健康増進課☎786-1855

この講座は、健康づくりを推進するボランティアグループの桶川市健康づくり市民会議(以下、市民会議)と市が協働で実施します。講座で学んだことを活かし、健康づくりサポーターとして活動しませんか。

対 **象**▶健康づくりに関心のある市民(原則として全日程出席可能な人)

※ただし、過去に同養成講座を受講した 人は受講不可

定 員▶30人【先着順】

持ち物▶飲み物・筆記用具

費 用▶調理実習食材料費 500円、 ウォーキング保険代 100円

申込み▶8月3日(水)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

講座修了者には「修了 証」と「健康長寿サポ ーター応援ブック」が 交付されます。



٤	き	内容	ところ	講師・担当
1 9/1億 13:30~1	15:30	・開講式 オリエンテーション ・民話〜桶川の昔話 「大雲寺の浮気な地蔵様」〜 ・講談〜どうする家康 「敗戦から学ぶ覇者の道」〜 3p	保健センター (講習室)	市民会議会長 黒沼景子さん いきいき埼玉市民講師 外川澄輝さん
特別公開 2 9 / 14休 13:45~1		落語講座「真打登場!! 〜春風亭柳橋の一笑健康〜」 特別公開講座のみの参加可 3p	さいたま文学館 (文学ホール)	落語芸術協会 副会長 春風亭柳橋さん
3 10/5休 8:00~1	2:00	Let's トライ ウォーキング 〜秋空の下で五・七・GO〜 ※小雨決行 運動に適した服装と靴で 参加してください。	市内(西側7km) 【集合場所】 城山公園 管理事務所前	市民会議ウォーキング部会
4 10/24以 10:00~1	13:00	調理実習 「お手軽簡単クッキング」 ~おいしく・作って・健康づくり~	保健センター (栄養指導室)	市民会議(食部会)
5 11/9休 13:30~1	15:30	・講座「健康長寿サポーター 養成講座」・修了式	保健センター (講習室)	市民会議事務局

いきいきポイント各回3P、皆勤は5P追加

特別公開講座 健康1番

健康1番!わくわくセミナー

落語講座「真打登場!! 春風亭柳橋の一笑健康」

と き▶9月14日休午後1時45分~3時45分

ところ▶さいたま文学館 文学ホール

対 象▶市内在住の人

定 員▶100人【先着順】

※特別公開講座のみの参加可



春風亭柳橋さん プロフィール 茨城県出身。東京経済大学卒業後2年のサラリーマン生活を経て、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。

話 題

食育ボランティア養成講座

康づくりに興 味がある人必

食を通した健 見です。

詳しくは□健康増進課☎786-1855

桶川市食生活改善推進員(ヘルスメイト)になるための講座です。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イベント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。

食生活の改善は、一人では実行しにくいものです。あなたも食改さんになって、講座で 学んだことを活かし、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て いきましょう!

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

員▶16人【先着順】

用▶500円(調理実習材料費、保険代一部負担) ※第3回目の講義で集金します。

申込み▶8月3日休午前9時から、電話で、健康増進課へ。



(※1) 桶川市食 生活改善推進員に ついてはこちら

	とき	内 容	講師	持ち物
1	9/7休 午後1時30分 ~3時 3p	開講式 【講話】 ①先輩ヘルスメイトから学ぶ食生活改善推進員の活動 ②健康長寿サポーター養成講習 【実習】 オケちゃん健康体操で楽しく学ぶスロートレーニング	ヘルスメイト 市職員	筆記用具、 動きやすい服装、 飲み物、タオル
2	10/5休 午後1時30分 ~3時30分 3p	【特別食育講演会】 テーマ「ナトリウム・カリウムの視点から学ぶ〜地域の 食生活の改善に向けてわたしたち一人ひとりが できること〜」 ※尿中ナトリウム/カリウム値の測定を実施します。	女子栄養大学 久保 彰子 准教授	筆記用具
3	11/2休 午前10時 ~午後1時30分	【講話】 栄養価計算にチャレンジ!バランスのよい献立の立て方 を知ろう 【調理実習と試食】 献立:ごはん、鶏肉の山椒みそ焼き、切り干し大根の香 り甘酢漬け、秋野菜の味噌汁、ぶどうの牛乳プリン	市職員	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 マスク
4	12/7休 午後1時30分 ~3時	【衛生管理講習会】 テーマ「家庭で実践!食中毒予防」 <mark>閉講式</mark>	県・市職員	筆記用具

と保護者

定員▼10組

【先着順

ところ▼保健セン

対象▼市内在住の幼児(1~3

歳

健康増進課へ。 8月25日凎午後5時までに、 詳しくは□健康増進課 申込み▼8月7日月午前9時 電話で、 から

角巾、ふきん、手拭きタオル、 防煙・食部会 ムツ・着替えなど) ク、託児に必要なお出掛けグッズ(オ 主催▼桶川市健康づくり市民会議 費用▼1組億円 持ち物▼筆記用具、 エプロン、 マス

午後1時 けんちん汁 かめご飯、 たっぷりレシピをご紹介し とき▼9月7日休午前9時 献立▼アップルバーグ、 内容▼親子で食べたいカルシウ 青菜のごま和え、 じゃこわ)ます。 豆乳の 30

子育て支援料理教室(託児あり



健診機会のない 30代の市民を対象とした健康診査



※体調の悪い人は、来庁をご遠慮ください。

詳しくは□健康増進課☎786-1855

小中間リンパ	いいいは、不力でに必認へにとい。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
対 象	勤務先などで健康診査の機会がない30代(昭和59年4月1日〜平成6年3月31日生まれ)の市民 ※受診日に桶川市住民登録があること
健診日	9月19日似・21日休・22日金・28日休
予約時間	9時から、9時30分から、10時から、10時30分から、11時から
ところ	保健センター
内容	問診、身体測定(身長、体重、腹囲、BMI)、尿検査(糖、たんぱく、潜血)、血圧測定、血液検査(脂質検査〈中性脂肪、LDL コレステロール、HDL コレステロール〉、肝機能検査〈GOT、GPT、r-GTP〉、腎機能検査〈血清クレアチニン、尿酸、e-GFR〉、血糖検査〈空腹時血糖、HbA 1 c〉、診察、尿中ナトリウムカリウム測定(結果説明あり)
費用	500円※現金のみ(生活保護受給者は無料)
定 員	340人【先着順】
申込み	8月3日(水午前9時から、電話で、健康増進課へ。 ※検診希望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。
その他の	子宮がん検診 (2年に1回) 希望者は、別途検診費用(800円)で、子宮がん検診を同日に受診できます。【先着順】
サービス	託児 お子さんのお預かりが必要な人は、無料で託児を行います。【先着順】 親族などに預けられる場合は、利用をご遠慮ください。
持ち物	【全員共通】健診費用500円(現金のみ)、健康保険証、鉛筆、消しゴム 【生活保護受給者】受給者証 【子宮がん申込者】検診費用800円・生理用ナプキン・バスタオル・スカートまたは

- ※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った場合は、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。

【託児申込者】お子さんに必要なお出かけセット(オムツや飲み物)

個川市掲売板を使用される皆さんへ

脱ぎやすい服装



掲示物の

掲示板の場所は スマートフォンなどで 確認できます。





市域東側

許しくは国他者仏教課金/00-4901

- ●掲示板を使用するには「広報掲示板使用許可申請書」の提出が必要です。
- ●申請書は市HPまたは秘書広報課にあります。
- ●掲示物に許可印を押すため、掲示物すべてを秘書広報課へお持ちください。
- ●掲示物の大きさはA3判までです。
- ●はがれやすいテープなどでの掲示は、ご遠慮願います。
- ●掲示期間終了後は、申請者が速やかに掲示物を撤去してください。

00p

「集団がん検診」 追加申込みのお知らせ

詳しくは□健康増進課☎786-1855

集団がん検診の募集定員に若干の余裕があることから、追加申込みを受け付けます。なお、追加申込みは、受診券を即日 発行し、お渡しするため、保健センター窓口でのみの受け付けとなります(電話・FAX・郵送・電子申請は不可)。ご了承 ください。

受付期間▶8月21日側から定員に達するまで

受付時間▶午前9時30分~11時30分/午後1時30分~3時30分

受付場所▶保健センター

持 ち 物▶筆記用具、マスク着用、自分のスケジュールを確認できるもの

※対象年齢は令和6年3月31日時点

- ・子宮・乳がん検診の集団検診は12月にも行いま す。詳しくは、広報11月号でお知らせします。
- ・子宮がん検診と大腸がん検診は、医療機関での 個別検診が可能です。詳しくは、広報6月号ま たは、市ホームページをご覧ください。

検診名	内 容	費用	対 象	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28日休 30日出	各50人程度
乳がん	マンモグラフィ	000	40歳以上の女性 (2年に1回)		百30八任反
肺がん	胸部レントゲン	300円		11月29日似 12月1日織	各50人程度
	喀痰検査 (問診で該当した場合のみ)	500円	40歳以上		
	レントゲン撮影(バリウム検査)	800円	40歳以上 12月1日歯 4日月		台30人任長
大腸がん	便潜血検査(2日法)	300円			

(注意)・午前中は混み合いますので、検診日がどの日でも都合がつく人は、できるだけ午後の来庁をおすすめします。

- ・代理人による申込みも可能です。
- ・体調の悪い人は、来庁をご遠慮ください。

診しても良いのか心配される方も

ますが、

全く問題

あ

せんのでご安心下さい。

ハースもあい。逆に

覚症状が出る前に早めに受診

て

いただく事をおすすめします。

症状がない

のに耳掃除だけで受

ない中を手探りで操作するため、 れる事をおすすめします。 自身ではやらず、 ご自身で耳掃除を行うと、 炎となってしまうリスクがあり 耳 中の皮膚を傷つけてしまい外 掃 また耳垢を奥に押し 除 の方法ですが、これ 耳鼻科へ受診さ 込んで はご りま は難聴のような病気のケ耳垢のせいだと思ってい りますの ましたら遠慮 いらっしゃい

難聴のような病気のケー

事が難 なケー の形状によっては自然に出 外に排出する機構が備わっている 代謝物や分泌物が固まったもので ません。 生じてしまう事は避ける事ができ もともと耳垢は スでは 基本的には耳掃除をしなく 題はありません。 本来耳には耳垢を自然に 場 合もあり、 耳掃除の必要があり 耳 0 中の・ ただ、 そのよう 皮膚 てくる 耳 0

> が出てからの耳掃除では、 程度をおすすめしてい 0) は3~4か月ごと、 痛みが増える事も多い す 耳 掃除の頻度です が、 年に3~4 います。 0) 処置 異

常

自時

めします。 病院で安全に行う事を 般的 回に

うな方法で行うの

が良い

0)

でしょ

5

てしまうような危険もありま

体どれくら

いの頻度で、

どのよ

る方までいらっしゃると思います。

すか?耳掃除を全くやらな

い方か

さんは普段耳掃除をし

7

13

ま

日お風呂上

一がりに綿棒でされ

ても、 間を置いてから耳掃除を行 耳垢を柔らかくする薬を入れて時る事が出来ない時には、耳の中に 科では耳の いて耳掃除を行います。 たりする可能性もあります。 たり、 用のピンセットや吸引器 ま 小さいお子さんの耳掃除につい 17 余計取 完全に耳を塞 中を直接観察し いてしまい、 れ にくく 、なっ 簡 でし 単に取明を用 います。 なが てし 耳 5



つ

いただければと思います。 社)桶川北本伊奈地区医師会

なく耳鼻科にご 気になる症状があ

相

2023. 8 2 22