



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	9月8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 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〉 9月5日(火) 10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 ※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、バスタオル
	〈高崎線西側〉 9月11日(月) 10月16日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	9月27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 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)	9月15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 持ち物 母子健康手帳・問診票
フッ素塗布 (※有料)	9月25日(月) 10月23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。 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	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	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
	10月16日(月) 13:30~16:00		10月10日(火)まで	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
パパママ体験クラス 《要予約》*1	10月7日(土) 10:00~12:00		9月29日(金)まで	対象 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 持ち物 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
お立ち寄り健康相談 3p ちょっと気軽に	9月12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	9月28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。

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

子どものスキンケア



今回は子どものスキンケア、特に3歳くらいまでのスキンケアについて、お話しします。みずみずしく見える0～2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面側の表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂（皮膚を保湿するためにかく成分）の出る量も少なく、このため皮膚のバリア機能も弱く、汚れや汗、強い日差し（紫外線）などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりします。冬場や季節の変わり目は乾燥しやすいので、保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。小さな円を描くように塗るとムラなく塗りやすくなります。湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われており、実は一年の多くの時期で肌は乾燥しやすいのです。加湿器を使用した

り、洗濯物の室内干しなどで室内の湿度調節を行ってください。子どもは代謝が良く、汗をかきやすいため、いわゆる汗疹（あせも）が出来るやすいので衣類は通気性の良い物を選びましょう。

体の清潔のため入浴は必要ですが、強い石けんやボディソープで洗い過ぎると、かえって肌を乾燥させてしまいまします。刺激の弱めの物（子ども用と書いてあります）を、少量でよく泡立ててから使用しましょう。特に荒れている時は、タオルを使わず手で優しく洗う程度で十分です。湿疹は軽い状態から対処した方が早く良くなるので、悪くなつてからではなく、早めに対処したり、相談したりしてください。

【二社】桶川北本伊奈地区
医師会

健康セミナー

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

健康づくりの知識を身に着け、自身はもちろん、家族・友人の健康づくりに役立てることができるセミナーです。

ところ▶保健センター

対象▶市内在住・在勤の人（※両日参加できる人で、「健康長寿サポーター養成講座」を受けたことがない人）

定員▶30人【先着順】

申込み▶9月20日(水)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

※セミナー受講後には、「健康長寿サポーター応援ブック」をプレゼント！

と き	内 容	講師	持ち物
10/26(木) 午後2時～3時 (受付：午後1時40分から)	「健康長寿サポーター養成講座」	市職員	筆記用具
10/27(金) 午後2時～3時30分 (受付：午後1時40分から)	「健康への第一歩！からだを動かそう!!」 ～口コミ体操で、足腰の筋肉とバランス力を高める～	健康・スポーツ講師 駒宮淳子さん	飲み物、筆記用具、動きやすい服装と靴

9月の献血会

とき▶9月10日(日)午前10時～11時45分、午後1時～4時

ところ▶桶川駅西口ロータリー

主催▶桶川イブニングロータリークラブ

詳しくは☎健康増進課
☎786-1855

＜広告＞

国産品だから安心!
抗菌畳み表取扱店

朝、お預かり、
夕方お持ちします。
家具など、
荷物の移動無料!

山中畳店



TEL/FAX 048-728-3408 桶川市倉田689-3