



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 | 1月12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〉 1月9日(火) 2月6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〉 1月15日(月) 2月19日(月) | 保健センター | | |
| 1歳6か月児健診 (個別通知あり) | 1月24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) | 1月19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) | 1月22日(月) 2月26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 |

※総合福祉センターのエレベーターは、改修工事のため、3月上旬まで利用できません。
 ※ベビーカー置き場は、1階の老人福祉センター入口右側のスペースをご利用ください。

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 | 1月11日(木) 14:00~16:00 | 保健センター | 1月4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 |
| | 1月15日(月) 13:30~16:00 | | 1月9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 | 2月3日(土) 10:00~12:00 | 保健センター | 1月26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 | 各9組 |
| | 3月2日(土) 10:00~12:00 | | 2月22日(木)まで | | |

(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 |
|-----------------|----------|--------|-------------|--|
| 3p お立ち寄り健康相談 | 1月16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 | 1月25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。

健康づくり

子供の視機能障害

人の視機能は3歳頃までに急速に発達して6〜8歳頃に完成し、生涯の視力が決まります。

生まれたばかりの時の視力は光覚弁(光がわかる程度)、生後3か月頃で0.05、1歳で0.2、2歳で0.4、6歳までに1.0程度に到達します。通常の視力検査では、正常に発達している子どもであっても3歳0か月では約半数しか1.0の視力に達せず、5歳でようやく8割の子どもの視力に達するとされています。そこで3歳児健診では0.5以上を正常範囲とされています。

外の世界の情報は外からの光として眼球の中の網膜で感じて視神経から脳の中を通って後頭葉という脳の後ろの部分で視覚情報として受けとることができます。

この場でご紹介するのは子どもの視機能障害として多い「屈折異常弱視」です。

屈折異常弱視とは主に遠視や乱視が原因で網膜にピントが合わず、後頭葉がピントが合った視覚情報を

得られないために視機能の発達が妨げられてしまうことよって起こります。8歳までに発見できず治療を受けられずにいると一生1.0の視力を得ることができないため早期発見が重要視されています。一般的には3歳児健診の視力検査や屈折検査で発見されることが多く、それを逃すと就学時健診や小学校での視力検査を受けるまで見つかることができません。3歳児健診での検査は、従来は家庭での視力検査のみで判定され

屈折異常弱視が見逃されることが問題ではありましたが、近年は「フォトスクリーナー」という器械を使用することにより、他覚的に検査出来るようになり屈折異常の見逃しが減り早期発見に大変役に立っています。国からの補助金も下りることになり「フォトスクリーナー」を導入する自治体が増えていきます。

治療として眼鏡をかけることとなりますが、眼科を受診して検査を受けることで本人に合った眼鏡を作ることが出来ます。視力の改善に左右差がある場合は見える眼をアイパッチなどで隠して、見えない眼で見させる「健眼遮閉」という治療が必要になる場合もあります。

【一社 桶川北本伊奈地区医師会】

オケちゃんキッチン



管理栄養士による健康的で美味しいお手軽献立を紹介します。当日は調理前に「健康長寿サポーター養成講座」を実施します。修了者には「健康長寿サポーター応援ブック」をプレゼントします。

献立▼ごはん、鶏むね肉のとろろがけ、ミルクきんぴら、しょうがでぽかぽかみそ汁、桃入り甘酒ゼリー
とき▼1月30日(火)午前10時から午後1時30分頃まで

ところ▼保健センター

対象▼市民

定員▼16人【先着順】

費用▼500円(材料費、保険代)
持ち物▼筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、ふきん、手拭きタオル

主催▼桶川市食生活改善推進員協議会

申込み▼1月10日(水)午前9時〜1月19日(金)午後5時に、電話で、健康増進課(☎786・1855)へ。

シルバー人材センター

×施設管理公社共催事業

「すこやか健康体操」



フレイル(加齢による筋力など身体機能が低下した状態)を予防す

るための運動と栄養や口腔ケアを学びながら人とのふれあいを目的とした教室です。

とき▼1月16日〜3月19日の毎週火曜日(全10回)午前10時〜11時

ところ▼農業センター

対象▼市内在住・在勤の人

定員▼20人【先着順】

費用▼2千円※講習初日に集金

持ち物▼運動ができる服装・タオル・飲み物

申込み▼1月5日(金)〜12日(金)に、電話で、桶川市施設管理公社(サン・アリーナ)☎787・5111へ。

〈広告〉



調査・見積り無料・完全自社施工!!
屋根工事・外壁塗装・雨漏り対応

省エネ遮断熱塗料 キルコ

イロハトワンで検索 <https://ipro-group.jp/>

電話0120-924-755

イロハトワン I-PRO 株式会社 埼玉県上尾市小泉 2-1-3