



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	2月9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、診票、バスタオル
7か月児・10か月児相談	<高崎線東側> 2月6日(火) 3月5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> 2月19日(月) 3月11日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	2月28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、診票、バスタオル
3歳3か月児健診 (個別通知あり)	2月16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、診票
フッ素塗布 (※有料)	2月26日(月) 3月25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月上旬頃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り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	4月11日(木) 14:00~16:00	保健センター	4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
	4月15日(月) 13:30~16:00		4月8日(月)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	3月2日(土) 10:00~12:00	保健センター	2月22日(木)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
	4月6日(土) 10:00~12:00		3月29日(金)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	3月12日(火)	保健センター	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	2月22日(木)		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。

※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DOCですか

まちの話

新型コロナウイルスワクチン最新情報

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

1月10日(水)時点で国から示されている情報を基に作成しているため、内容が変更となる場合があります。

「無料接種」は、3月31日(日)で終了します

令和3年から始まったワクチンの無料での接種は、3月31日(日)で終了となります。接種を希望する人は、お早めに接種をお願いします。

※医療機関によっては、3月31日(日)より早く終了する場合があります。

※初回接種の規定接種回数(12歳以上および小児は1・2回接種、乳幼児は1～3回接種)が3月31日(日)までに終わらない人も、一定の効果は期待されるため、接種をご検討ください。

コールセンターは、2月29日(木)で終了します

ワクチン接種の予約や相談を受けている、「桶川市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター」は、**2月29日(木)で終了**となります。3月1日(金)以降の電話予約は健康増進課で受け付けます。詳しくは次の表を確認してください。

予約方法	受付期間	備考
電話予約	2月29日(木)までコールセンター ☎0120-400-750	平日 午前9時～午後5時
	3月1日(金)から3月29日(金)まで健康増進課 ☎786-1855	平日 午前8時30分～午後5時15分
ウェブ予約	3月30日(土)まで	24時間受付
予約代行	3月29日(金)まで (保健センターのみ)	平日 午前8時30分～午後5時15分

※予約は、接種日の前日までの受付となります。 ※上記の日程は3月31日(日)まで接種が行われた場合のもので。

令和6年度のワクチン接種について

令和6年度のワクチン接種については、定期接種として65歳以上の高齢者などを対象に秋冬に実施予定です。また、対象外の人々の任意接種も実施される予定です。詳細は決定次第、広報おけがわや市ホームページでお知らせします。

健康づくり 幸せづくり

歯ブラシの選び方、 交換のタイミング

歯のブラッシングは子供から大人まで幅広く行われている毎日の習慣です。年齢によっても適した歯ブラシがあり、10代まではむし歯のリスクが高いためむし歯予防に適した歯ブラシがおすすめです。また20代から高齢者までは歯周病のリスクが上がりますので歯周病予防に最適な歯ブラシがおすすめです。

最初に10代までに適した歯ブラシの特徴を説明していきます。生え変わりの大人の歯は酸に弱く、お口を清潔にしていなくてすぐにむし歯になってしまいます。ですから奥歯までしっかりと入るサイズと持ちやすさが重要です。

全体的にコンパクトなヘッドでゆるやかなカーブを描いたネック部分があり、持ち手は細くシリコン製のブラシがおすすめです。毛先の硬さは柔らかめか普通がいいです。毛先は山形形状で長い毛と短い毛が混合しているとよく届きます。また生えかけの大人の歯があると

デコボコしていますので歯にしっかりと届く4列に並ぶタイプがおすすめです。

次に20代から高齢者に適した歯ブラシの特徴を説明します。20代になると歯周病菌が増え始め、成人の8割が歯周病にかかっているとされているので歯周病予防に適した歯ブラシの選択が大事です。特に重要なのが毛先の形態です。細く、弾力性があるタイプだと歯周ポケットという歯と歯ぐきの間の溝に入り込むのでプラーク(歯周病細菌の塊)を取り除くことができます。

硬さは柔らかめがよく、歯ぐきのマッサージ効果も期待できます。歯ブラシの交換のタイミングですが期間としては1か月が目安で歯ブラシの毛先が開いてきたら取り替えます。

【(一社) 北定立歯科医師会】

