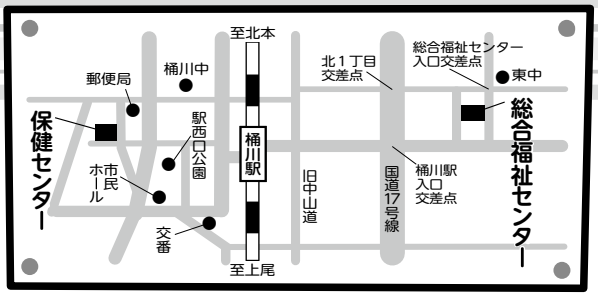


健康増進課
☎786-1855
FAX786-0096

# 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** | 4月12日㈮ | 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<br>**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〉<br>4月9日㈫<br>5月7日㈫ | 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<br>※対象児は、7か月児と10か月児です。<br>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。<br>その他、電話にてご相談ください。<br>**持ち物**母子健康手帳、バスタオル |
| | 〈高崎線西側〉<br>4月8日㈪<br>5月13日㈪ | 保健センター | | |
| **1歳6か月児健診**<br>（個別通知あり） | 4月24日㈬ | 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<br>**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**<br>（個別通知あり） | 4月19日㈮ | 保健センター | 13：15～14：10 | 内科・歯科診察、目の検査（屈折検査）、身体計測、育児・発達・幼児食相談、検尿<br>**持ち物**母子健康手帳、問診票 |
| **フッ素塗布**<br>（※有料） | 4月22日㈪<br>5月27日㈪ | | 1回目<br>13：30～14：00<br>2回目以降<br>14：00～14：30 | 1歳から就学前まで、6か月ごとに塗布します。<br>**持ち物**母子健康手帳　**費用**1,430円（税込）現金のみ<br>**問合せ➡口腔保健センター（北足立歯科医師会）**<br>**☎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**<br>《要予約》＊1 | 4月11日㈭<br>14:00～16:00 | 保健センター | 4月4日㈭まで | **対象**妊娠16～32週の妊婦<br>プレママカフェ：交流会、妊娠中の栄養のとり方などの話<br>**持ち物**母子健康手帳、筆記用具 | 6人 |
| | 4月15日㈪<br>13:30～16:00 | | 4月8日㈪まで | **対象**妊娠20～34週の妊婦<br>出産準備クラス：妊娠経過から出産の話、安産体操、交流会<br>**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**<br>《要予約》＊1 | 5月11日㈯<br>10:00～12:00 | | 5月2日㈭まで | **対象**妊娠28～34週の妊婦と夫<br>沐浴（お風呂）の実習、新生児の保育、夫の妊婦体験<br>**持ち物**母子健康手帳、筆記用具、手拭きタオル | 各9組 |
| | 6月1日㈯<br>10:00～12:00 | | 5月24日㈮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 |
|---|---|---|---|---|
| いきいき3p　ちょっと気軽に<br>**お立ち寄り健康相談** | 5月14日㈫ | 保健センター | 9：30～11：00 | **対象**成人<br>**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<br>※気軽にお立ち寄りください！<br>※奇数月のみの開催になります。 |
| **家族のつどい** | 4月25日㈭ | | 14：00～16：00 | **対象**統合失調症の疾患を持つ患者の家族<br>**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。**

# 子宮頸がん予防接種(HPV ワクチン)に関するお知らせ

詳しくは➡健康増進課☎786-1855

子宮頸がん予防接種(HPV ワクチン)は、ワクチンの有用性について審議が重ねられ、ワクチン接種による有効性が副反応などのリスクを上回るとして、令和４年４月以降、積極的な接種勧奨を再開しています。

詳しくはこちら
(厚生労働省)

**定期接種の機会を逃した人(平成９年４月２日～平成20年４月１日生まれの女性)は、令和７年３月31日㈪まで、無料接種することができます**

**接種方法**▶実施医療機関で接種日を予約し、予診票と母子健康手帳を持参のうえ、接種してください。

※実施医療機関、予診票については、健康増進課へお問合せください
※ワクチンは全３回接種です。接種完了まで原則６か月かかるため、１回目の接種を９月までに終える必要があります。

**令和３年３月末までに自費で接種した人は費用助成(償還払い)が受けられます**

**申請方法**▶接種を証明するもの(母子健康手帳や接種済証)、領収書、申請書(健康増進課窓口または、市ホームページから入手可)を持参のうえ、健康増進課窓口へ。

**申請期限**▶令和７年３月31日㈪

※接種を証明するものがない場合は、接種した医療機関で接種証明書(市指定の様式)を発行してもらう必要があります。(接種証明書作成にかかる費用は、助成の対象外)
※令和４年４月１日時点で、桶川市に住民票があった人が対象となります。

## 健康づくり 幸せづくり

### 危険ないびきについて

いびきは睡眠中に落ち込んだ舌で空気の通り道が塞がれ、狭くなった箇所の空気の出入りで周囲の組織が震える事で生じます。

いびきには比較的安全な「単純いびき症」と、命に関わる危険のある「睡眠時無呼吸症候群(ＳＡＳ)」、これら二つの中間状態である「上気道抵抗症候群」があります。

単純いびき症ではいびきをかいても熟眠でき、寝起きも良く、あまり問題ありません。

睡眠時無呼吸症候群では常時大きないびきをかき、呼吸がしばらく止まり、その後またいびきが再開します。

上気道抵抗症候群では無呼吸こそ伴わないものの、空気の通り道の狭さで呼吸がしづらくなるため、激しいいびきとともに睡眠の質が低下し、日中の強い眠気や集中力の低下など、睡眠時無呼吸症候群と同様の症状が現れます。

睡眠時無呼吸症候群では無呼吸になっている間の窒息状態と、いびきをかいている間の低呼吸とによって睡眠中は低酸素状態になります。この状態が一晩中かつ連日続くため、体の負担は相当なものです。この負荷によって高血圧や糖尿病などの生活習慣病となり、脳卒中や心血管系疾患を引き起こすリスクが上がります。

強いいびきが続いている状態は、一緒に寝ているパートナーにとっても危険な場合があります。睡眠時無呼吸症候群のいびきは毎日続くため、一緒に寝ているパートナーは慢性的な寝不足に陥る傾向があります。この慢性的な睡眠の質の低下は、生活習慣病の発症やうつ、認知症といった精神疾患、慢性頭痛、その他にも日中の眠気や集中力・作業効率の低下、といった悪影響を招きます。

「自分は大丈夫」「所詮ただのいびき」こう思われる方も少なくないと思いますが、いびきの程度や、どの程度身体への影響が出ているかはきちんと調べてみないとわかりません。他者にいびきを指摘されたような方は安易に自己判断せずに、まずは相談しやすいお近くの先生に一度相談してみる事をおすすめします。

**【一社】桶川北本伊奈地区医師会**