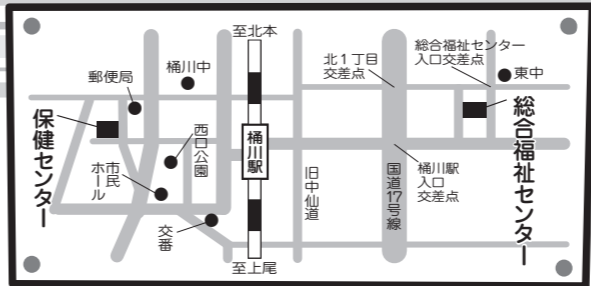


健康増進課  
☎786-1855  
FAX 786-0096



情報ステーション

健康ステーション

いっしょにDOですか

まちの話題

市民伝言板

とき▼6月18日(火)午前9時30分～午後1時  
ところ▼保健センター  
献立▼ライスピザ、かぼちゃのポタージュスープ、りんごゼリー  
対象▼市内在住の人  
定員▼15人【先着順】  
費用▼大人500円、幼児100円(保険)

子育て支援料理教室(託児あり)

※持病のある人は、主治医に相談のうえ申し込みください。  
課へ。  
申請▼5月7日(火)午前9時～10日(金)に、電話または直接、健康増進課へ。

コース▼城山公園～太郎右衛門橋～平成の森公園(川島町)～太郎右衛門橋～城山公園  
定員▼市民30人【先着順】  
費用▼100円(保険代)  
※当日集金します。

持ち物▼飲み物、雨具、ウォーキングに適した服装、履きなれた靴  
主催▼桶川市健康づくり市民会議ウォーキング部会

Let'sトライウォーキング  
(平成の森公園 約9km)

とき▼5月15日(水)午前8時に城山公園管理事務所前集合、正午頃解散予定(小雨決行)

代、材料費一部負担)  
持ち物▼筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル  
託児▼1～3歳の幼児10人【先着順】  
主催▼桶川市健康づくり市民会議食部会  
申込み▼5月10日(金)午前9時～6月7日(金)に、電話または直接、健康増進課へ。

「お口の健康まじら2019 in 北本」を開催します

とき▼6月2日(日)午後1時～4時  
ところ▼北本市文化センター(北本市本町1-2-1)  
※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

内容▼歯科健診・歯科相談、歯みがき指導とフッ素塗布、むし歯予防の図画・ポスター・標語コンクール、咀嚼力判定、石膏指模型、口腔がん検診、歯つぴー川柳、北本市8020よい歯のコンクール表彰式、アトラクション(※すべて無料)

主催▼(一社)北足立歯科医師会  
共催▼北本市・北本市教育委員会  
詳しくは▶北足立歯科医師会 ☎048-596-0275

母子健康相談

種別 とき ところ 受付時間 内容

4か月児健診 5月10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、絵本コーナー  
持ち物 母子健康手帳、健診票

7か月児・10か月児相談 <高崎線東側> 5月7日(火) 6月4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、育児相談、栄養士による離乳食相談  
※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、電話で相談してください。  
持ち物 母子健康手帳

<高崎線西側> 5月13日(月) 6月10日(月) 保健センター

1歳6か月児健診(個別通知あり) 5月22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、親子遊び、育児・幼児食相談、発達・心理相談  
持ち物 母子健康手帳、問診票

3歳3か月児健診(個別通知あり) 5月17日(金) 保健センター 13:15～14:10 内科・歯科診察、身体計測、育児・幼児食相談、発達・心理相談  
持ち物 母子健康手帳、問診票

フッ素塗布(有料) 5月8日(水) 5月29日(水) 1回目 13:30～14:00 2回目以降 14:00～14:30 1歳6か月児健診終了児、6か月ごとに塗布します。  
持ち物 母子健康手帳 費用1,404円  
問合せ▶口腔保健センター(北足立歯科医師会) ☎048-596-0275

こどもの健康診査



母子健康相談



おとなの健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	5月10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、絵本コーナー 持ち物 母子健康手帳、健診票
7か月児・10か月児相談	<高崎線東側> 5月7日(火) 6月4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、育児相談、栄養士による離乳食相談 ※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、電話で相談してください。 持ち物 母子健康手帳
	<高崎線西側> 5月13日(月) 6月10日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診(個別通知あり)	5月22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、親子遊び、育児・幼児食相談、発達・心理相談 持ち物 母子健康手帳、問診票
3歳3か月児健診(個別通知あり)	5月17日(金)	保健センター	13:15～14:10	内科・歯科診察、身体計測、育児・幼児食相談、発達・心理相談 持ち物 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布(有料)	5月8日(水) 5月29日(水)	保健センター	1回目 13:30～14:00 2回目以降 14:00～14:30	1歳6か月児健診終了児、6か月ごとに塗布します。 持ち物 母子健康手帳 費用1,404円 問合せ▶口腔保健センター(北足立歯科医師会) ☎048-596-0275

種別	とき	ところ	受付時間	対象者および内容	定員
マタニティクラス(要予約)	7月11日(木) 14:00～16:00	保健センター	13:45～14:00	妊娠16～32週の妊婦 プレママカフェ：お茶を飲みながら交流会、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	20人
	7月22日(月) 13:30～16:00		13:15～13:30	妊娠20～35週の妊婦(夫も可) 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	15人
パパママ体験クラス(要予約)	5月11日(土) 6月1日(土) 10:00～12:00	保健センター	9:45～10:00	妊娠24～36週の妊婦と夫(祖父母になる人歓迎) 赤ちゃんのお風呂の入れ方、育児について 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	5月9日(木) 6月6日(木) 10:00～12:00		10:00～11:00	2～6か月児と保護者 ママ達の仲間づくり、交流の場としてご利用ください。 持ち物 母子健康手帳	なし

注1) 母子健康相談については、実施日の1週間前までに電話で申し込みください。また、効果的に参加していただくため、対象となる乳児以外の小さなお子様を連れての参加はご遠慮ください。  
注2) 母子健康相談の対象となる乳幼児用のおむつ・調乳用のお湯などは、各自で持参してください。

種別	とき	ところ	受付時間	対象者および内容
お立ち寄り健康相談	5月14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。

※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 幸せづくり  
口腔ケアと訪問診療について  
「口腔ケア」とは、口の中を清潔に保つことで、口腔内だけでなく体全体の健康を保つケアの事です。人は年齢を重ねると体にさまざまな変化が現れますが、それは口の中も例外ではありません。加齢とともに体の機能が衰えると、抵抗力が落ち歯周病や粘膜の病気になるかかりやすく歯を失う率も高くなります。また、口は主に「食べる」と「話す」と「呼吸」の3つの機能を果たしています。「呼吸すること」と「表情をつくること」といった機能があります。しかし高齢者はこれら機能が低下してしまふことは少なくありません。特に、嚥下(食べ物を飲み込むこと)機能が衰えると食べ物や、だ液が気管に入ってしまうことがあります。このとき口腔内の細菌が肺に入って起こるのが誤嚥性肺炎で、高齢者に多い病気です。

アが重要です。口腔ケアは、歯磨きや口腔内の洗浄でむし歯や歯周病を予防するだけでなく、食べるために必要な筋肉を鍛えるためのトレーニングやリハビリ、誤嚥性肺炎の予防といった身体機能の回復につながる内容も含まれています。しかし高齢で寝たきりの方や介護を受けている方の中で、自力で歯科医院を受診することができない方が多くいます。訪問歯科は、ご自身では通院が困難な方のご自宅、病院、施設にお伺いして一般的な治療から口腔ケアまで行う事ができます。運動や栄養摂取と同様に、口の中をきれいにするのは身体全体にとってもよいことです。口の機能を維持し元気に食事をする事で、生活の質(QOL)を高めることにもつながります。

【(一社)北足立歯科医師会】

