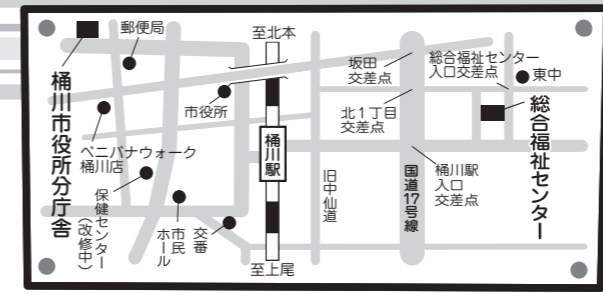


健康増進課
(分庁舎内)
☎786-1855
FAX 786-0096



※保健センターの改修工事のため、保健センターで行う事業は、6月から平成31年3月まで市役所分庁舎(上日出谷936-1)で実施します。

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

響の森情報

まちの話題

市民伝言板

健康ステーション

いっしょにDOですか

響の森情報

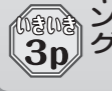
まちの話題

市民伝言板

第3回8020よ歯のコンクール
参加者募集

対象▼市内在住、平成30年4月1日現在80歳以上(昭和13年4月1日以前生まれ)で、自分の歯が20本以上ある健康な人。
 ※今までに当コンクールで表彰されたことがある人は、参加できません。
 審査日▼7月1日(日)午後1時30分から

審査会場▼市役所分庁舎
 申込み▼6月15日(金)までに、電話または直接、健康増進課へ。
 主催▼(一社)埼玉県北足立歯科医師会

「Let'sトライクリーンウォーキング」
 西側8km「ゴミを拾いながらウォーキング」


とき▼6月14日(木)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)
 コース▼城山公園〜馬頭観音〜泉福寺〜樋詰氷川神社〜親水公園〜城山公園
 持ち物▼ゴミを入れるレジ袋、飲み物、雨具、ウォーキングに適した服装、履きなれた靴
 費用▼100円(保険代) ※当日集金します。
 定員▼市民30人【先着順】

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	6月22日(金)	分庁舎	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〉 6月5日(火) 7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、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、西側は分庁舎で行います。 その他、電話にてご相談ください。 持ち物 母子健康手帳
	〈高崎線西側〉 6月25日(月) 7月9日(月)	分庁舎		
1歳6か月児健診(個別通知あり)	6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、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)	6月15日(金)	分庁舎	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	6月4日(月) 7月2日(月)	分庁舎	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 問合せ ☎口腔保健センター(北足立歯科医師会) ☎048-596-0275

糖尿病性腎症重症化予防プログラム
について

国民健康保険の被保険者を対象に、特定健診のデータや医療機関受診状況を確認し、糖尿病性腎症(※)の重症化リスクの高い人には、適切な食事の摂り方や適度な運動の実践など、生活習慣を改善するための「生活習慣改善支援プログラムの御案内」を7月に送付します。

申込み▼6月1日(金)午前9時~8日(金)に、電話または直接、健康増進課へ。
 持病のある人は、主治医にご相談のうえ申し込みください。
 主催▼桶川市健康づくり市民会議ウォーキング部会
 国民健康保険の被保険者を対象に、特定健診のデータや医療機関受診状況を確認し、糖尿病性腎症(※)の重症化リスクの高い人には、適切な食事の摂り方や適度な運動の実践など、生活習慣を改善するための「生活習慣改善支援プログラムの御案内」を7月に送付します。
 積極的な申し込みをお願いします。また、糖尿病の治療が必要な人や治療を中断された人には、医療機関への受診のお知らせを6月から7月にかけて送付します(電話や訪問で受診の案内をする場合もあります)。
 お知らせの送付や電話連絡があった場合は、速やかに受診をしてください。
 糖尿病は、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高め、腎症、網膜症、神経障害などの合併症にかかると日常生活に大きな影響を及ぼします。
 糖尿病になっても質の高い生活を送るためには、糖尿病の早期発見と

母子健康相談



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12日(木) 14:00~16:00	分庁舎	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23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)	6月23日(土) 7月7日(土) 10:00~12:00	分庁舎	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

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。

美味しく食べて健康長寿!
オケちゃんキッチン

健康を保つ秘訣は食事から。管理栄養士による健康に関する講話と調理実習です。今回は、猛暑をのりきる!夏場の低栄養予防レシピをお伝えします。
 内容▼ごはん、オクラのネバネバみそ汁、はちみつレモン酢豚、ナスのごましょうが和え、炭酸キウイゼリー
 とき▼7月5日(木)午前10時~午後1時
 ところ▼東公民館(調理室)
 対象▼市内在住の人
 定員▼25人【先着順】
 費用▼300円(保険代、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、室内履き
 申込み▼6月6日(水)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

おとなの健康相談



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	7月10日(火)	分庁舎	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! ※奇数月のみの開催です。

※分庁舎の駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。

.....(広告).....

介護老人福祉施設
DESIGNATED FACILITIES COVERED BY PUBLIC AID PROVIDING LONG-TERM CARE TO THE ELDERLY

特別養護老人ホーム
INTENSIVE CARE HOME FOR THE ELDERLY

NURSING COURT
ナーシングコート

お問い合わせは ☎363-0027 埼玉県桶川市川田谷6238 Tel: 048-786-7777(代表) Fax: 048-786-7771

平成30年4月オープン!

社会福祉法人 **愛心会**
Love Heart Association
【ユニット型個室 100室】



個別子宮がん検診



対象▶勤務先などで受診機会のない市内在住の20歳以上(平成31年3月31日現在)の女性
ただし、受診機会は2年に1回とさせていただきます。

期間▶7月2日(月)~12月22日(土)

費用▶頸部検診⇒1,000円、頸部・体部検診⇒1,500円
※受診医療機関の窓口でお支払いください。

検査内容▶**頸部検診**▶受診者全員に行います。
体部検診▶問診の結果、検査の必要があると思われる人で、受診を希望する場合に行います。

申込み▶受診券が必要です。電話で健康増進課へ申し込みください。
※受診券の発行は12月20日(木)午後5時までです。

実施医療機関

医療機関名	住所	電話番号
小林産婦人科クリニック	桶川市北1-15-23	773-4135
吉田医院	北本市中央1-70	048-591-2200
伊奈病院	伊奈町小室9419	721-3692
上尾中央総合病院	上尾市柏座1-10-10	773-1111 (代)
木下産婦人科クリニック	上尾市井戸木2-27-1	787-5533
ナラヤマレディースクリニック	上尾市本町1-1-7	問合せは 771-0002 (代) 予約受付は 771-0004
ひらしま産婦人科	上尾市原市1464	722-1103

※集団がん検診については、広報と同時配布の「集団がん検診のご案内・申込書」をご覧ください。
※個別がん検診と集団がん検診のどちらか一方のみの受診になります。
詳しくは☑健康増進課

食育講話 ▶知って得する!
世界に誇る日本の大発明
「うまみ」の秘密



世界無形文化遺産に登録されている日本の伝統的食文化「和食」に欠かせないのが「うまみ」です。明日から実践したくなるような、周りに話したくなるような、身近のようでもまだまだ知らない「和食」の魅力についてお話しします。

とき▶6月28日(木)午後1時30分~3時

ところ▶市役所分庁舎会議室1

対象▶市内在住の人

定員▶30人【先着順】

持ち物▶筆記用具

講師▶管理栄養士

申込み▶6月6日(水)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

骨密度測定を実施します
(事前予約制)

内容▶超音波による骨密度測定

とき▶7月6日(金)・19日(木)午前9時~午後4時※正午~午後1時を除く

ところ▶市役所分庁舎

対象▶市内在住で20歳以上の人

※平成29年度に骨密度測定を受けた人、骨粗しょう症で治療中・経過観察中の人は測定できません。

定員▶40人【先着順】

費用▶200円

申込み・問合せ▶6月8日(金)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

※予約は測定時間内において30分単位で受け付けます。

※今年度の測定は今回限りです。希望する人は忘れずに申し込みを。

**フランクのある看護職の方の
再就業技術講習会**

県では、子育てや家族の介護などで看護職の仕事から離れている人を対象に、看護の最新の知識や技術を現場で研修し、職場復帰につなげる講習会を実施しています。

研修施設▶埼玉県病院
日程▶7月26日(木)・27日(金) (2日間) 午前9時~午後4時

費用▶無料

申込み・問合せ▶県医療人材課
☎330-3543

**小児慢性特定疾病医療費支給継続
申請の受付を開始します**

対象▶現在受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の人の保護者

期間▶6月15日(金)~7月31日(火) (土・日・祝日は除く)

ところ▶各県保健所

必要書類▶申請書、医療意見書、

健康保険証の写し、受診者の加入する公的医療保険(健康保険)の被保険者の市町村・県民税課税(非課税)証明書など

※お持ちの受給者証に記載の住所を管轄する保健所から申請に必要な書類が郵送されます(医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください)。

問合せ▶鴻巣保健所 ☎048-541-0249

**埼玉県後期高齢者医療健康長寿
歯科健診について**

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、前年度75歳になられた後期高齢者被保険者を対象とした歯科健康診査を実施します。お口の健康は全身の健康につながります。疾病予防、健康の維持増進のためにぜひ受診してください。

対象▶昭和17年4月2日~昭和18年4月1日生まれの人で、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人

受付期間▶7月1日~平成31年1月31日

その他▶詳細は埼玉県歯科医師会、後期高齢者医療広域連合から6月中旬に届くご案内をご覧ください。

問合せ▶県後期高齢者医療広域連合給付課 ☎330-3130

健康づくり 幸せづくり

胃カメラによる胃がん検診

上部消化管内視鏡検査(通称「胃カメラ」)による検診で胃がん死亡率が減ることが証明され、市町村の内視鏡検診に導入する動きが広がっています。伊奈町でも本年度より導入される予定です。安全で精度の高い検査を提供できるように、準備を進めています。

胃がん検診には内視鏡の他に、胃X線とABC検診があります。胃X線は死亡率減少の証拠が最も豊富ですが、X線の被曝、早期胃がんの半数近くが見落とされるなど精度の問題があります。ABC検診は血液検査という簡単さはありますが、陽性の場合内視鏡を受ける必要があるなどの煩雑さ、死亡率減少効果の証拠が若干乏しいなどの難点があります。

内視鏡は最も精度が高く、必要であれば組織を採取して病理検査を行うことも可能です。また、内視鏡は高額と言われますが、胃がん一人を発見するのにかかる費用は胃X線で1,276万円、内視鏡で14~509万円と費用対効果は内視鏡が優れています。さらに「胃

炎の京都分類」によると胃の粘膜を内視鏡で見れば胃がんの原因となるヘリコバクター・ピロリ菌が胃にいるかどうか見当がつきます。いような場合は検査で感染の診断を確定して除菌すると、ご本人のみならず、お孫さんの世代の胃がんの予防にもなります。ピロリ菌は年齢5歳以上で感染することがほとんどないからです。

胃カメラは苦しい、というイメージをお持ちの方も多いと思いますが、鼻からの胃カメラでは嘔吐感が少なく、最小限の苦痛で検査を受けられます。鼻からの細い内視鏡でも組織を採取することは可能ですし、また、画質も向上したため早期胃がんの発見率も口からとほぼ同等というデータも出ています。

内視鏡・胃X線・ABC検診を組み合わせていかに効率よく検診を進めるかが今後の課題とも言えますが、内視鏡という強力な武器が入ったことは大きいと思います。ご自身の健康とお孫さんの世代の胃がんを減らすために胃の検診を受けてみませんか?

【(一社)桶川北本伊奈地区医師会】

(広告)

タイル、外構、浴室ユニットバス工事
ブロック、フェンス、エクステリア工事

見積無料

有限会社 小林タイル

桶川市下日出谷 121-20

☎090-4816-5600



桶川市公式ツイッター

@okechan_okegawa

桶川の情報を
つぶやいている
べに~

