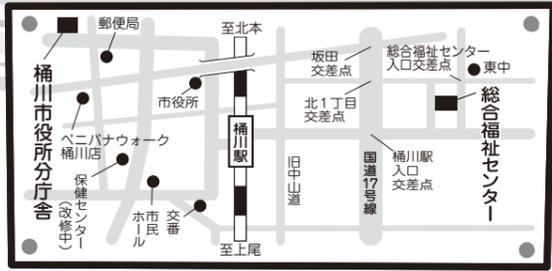


健康増進課  
(分庁舎内)  
☎786-1855  
FAX 786-0096



※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)で実施しています。

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

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

市民伝言板

「Let'sトライ ナイトウォーキング」  
(西側約10km) 夏休みの思い出に  
小学生のみなさんも一緒に歩き  
ましよう(完歩賞あり) 3p

とき▼7月19日(木)午前8時に駅西  
口公園噴水前集合、正午頃解散予定  
(小雨決行)  
コース▼駅西口公園〜坂田弁天公  
園〜わんぱく村〜べに花ふるさと館  
〜駅西口公園  
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  
費用▼100円(保険代) ※当日集金  
します。  
定員▼市民30人【先着順】  
申込み▼7月2日(月)午前9時〜13  
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

「Let's トライ ウォーキング」  
東側8km 新装のべに花  
ふるさと館へ 3p

役所分庁舎  
持ち物▼飲み物、懐中電灯、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】  
申込み▼7月2日(月)午前9時〜8  
月3日(金)に、電話または直接、健康  
増進課へ。  
※持病のある人は、主治医に相談の  
うえ申し込みください。  
※小学生以下は、親子で参加して  
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

「Let's トライ  
男性クッキング」 3p

自宅でも作れる料理初心者  
向けの献立です。  
とき▼7月21日(土)午前10時〜午後  
1時30分  
ところ▼東公民館(調理室)  
献立▼おにぎらず、トマトとわか  
めの卵スープ、フルーツヨーグルト  
対象▼市内在住の人  
定員▼20人【先着順】  
費用▼500円(保険代、材料費一部  
負担)

「食中毒にご用心」

夏になるとカンピロバクターや腸  
管出血性大腸菌O(オー)157などの  
菌による食中毒が増加します。

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	7月13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〉 7月3日(火) 8月7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。 <b>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。</b> 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〉 7月9日(月) 8月6日(月)	分庁舎		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	7月25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)	7月20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 (※有料)	7月2日(月) 7月30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、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

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》	7月7日(土) 8月4日(土) 10:00~12:00	分庁舎	9:45~10:00	妊娠24~36週の妊婦と夫 (祖父母になれる方歓迎) 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。

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 3p ちよつと 気軽に	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! ※奇数月のみの開催になります。

※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。

### 7月の献血

種類	全血献血(200ml・400ml)
とき	7月24日(水)
ところ	ベニバナウォーク桶川
時間	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
対象	16歳～64歳の健康な人 ※400mlは男性17歳以上 女性18歳以上 ※60歳～64歳に献血したこと ある人は69歳まで可能です。
主催	桶川ライオンズクラブ

献血にご協力いただいた方には、記念品をプレゼントする予定です。



※運転免許、パスポート、健康保険証などで本人確認をさせていただきます。

### 離職中の看護職の人は、届け出が必要です

少子化が進む中、看護職員の人材確保を着実に進めていくため、平成27年10月、看護師等人材確保法が改正され、看護職の資格をお持ちで就業していない人は、県ナースセンターへ届け出が必要となりました。転居や出産・育児などで離職した人は届け出をお願いします。届出方法▼県看護協会ホームページ「とどけるん」のページから入力による届け出、または県ナースセンターで詳しくご案内します。

7339 問合せ 県ナースセンター ☎6201

### 健康づくり 幸せづくり

#### 起立性調節障害 (OD)

健康な人では、起立時に自律神経系の1つである「交感神経」が興奮して、全身の血管を収縮し、心拍数を増加させて血圧が下がらないようにします。自律神経には24時間の交感神経と副交感神経がありますが、早朝には交感神経活動が増え、夜には副交感神経活動が高まり、身体を休ませます。ところがODでは5～6時間以上後に血圧を維持する交感神経が活発化せず、寝起きが悪くなります。ODは、自律神経が不安定である思春期に多くみられ、症状がおきやすい年齢は10～16歳の有病率は小学生の約5%、中学生の約10%です。次のチェックポイントに3つ以上当てはまれば、他の疾患が否定的であればODの可能性があります。

- 立ちくらみやめまいがある
- 立ち上がった時に気分が悪くなったり失神したりする
- 入浴時や嫌なことがあった場合に気分が悪くなる

- 動悸や息切れがする
- 朝なかなか起きられず午前中調子が悪い
- 顔色が悪い
- 食欲不振
- 腹痛がある
- 倦怠感がある
- 頭痛がある
- 乗り物酔いがある

ODの子どものは、寝起きが悪く、一日中ごろごろして、夕方に元気になる、逆に夜には寝つけません。学校を欠席したり、引きこもりがちになるので、最近注目されています。治療としては規則正しい生活リズムの回復や昇圧剤などの薬剤があります。軽症例では2～3カ月で改善しますが、学校を長期欠席する重症例では社会復帰に2～3年以上要します。ODは身体への病気です。子どもの症状を「怠け癖」や「学校嫌い」が原因と考へて、しっかりついたり、朝無理におこそうとして、親子関係が悪化するかもしれません。体調不良に気付いたら医療機関を受診し、重症度に応じた適切な治療を受ける必要があります。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会

〈広告〉

### 学校法人北里研究所 北里大学メディカルセンター主催

市民講座「形成外科をご存知ですか～形成外科のまぶたの治療～」講師：馬場 香子 (形成外科部長) **受講料無料** (事前申込不要)

日時：7月11日(水) 午後3時～4時30分  
場所：北里大学メディカルセンター南館2階A B会議室  
問合せ先：北里大学メディカルセンター事務部総務課 048-593-1212 (代表)  
後援：北本市、桶川市、鴻巣市、各市老人クラブ連合会  
※人間ドックのご予約・ご相談を随時受け付けております。(健康管理センター)

「ウイルスってなあに?～目には見えないウイルスを検出してみよう～」

日時：8月4日(土) 午前9時30分～午後4時30分  
場所：北里大学メディカルセンター南館2階A B会議室  
対象：小学5・6年生および中学生※保護者の同意が必要  
定員：24人 参加費：無料 持ち物：筆記用具・上履き  
申込み：日本学術振興会「ひらめき☆ときめきサイエンス」HPより。  
応募者多数の場合は抽選の上、参加の可否を7月13日(金)までにご連絡します。 後援：北本市、桶川市、鴻巣市

## 熱中症にご注意ください



熱中症といえば夏と思われる人も多いと思いますが、体が気温の上昇に慣れていない梅雨の急激な晴れ間などにも熱中症になることがあります。

次の『熱中症予防の5つのポイント』に心がけて、熱中症を予防しましょう。

- ① **高齢者は上手にエアコンを**  
高齢者や持病のある人は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使いましょう。周りの人も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。
- ② **暑くなる日は要注意**  
熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。特に梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。
- ③ **水分はこまめに補給**  
のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分もとりましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、体内の水分を出してしまうため十分な水分補給にはならず、危険です。また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分補給しましょう。寝る前も忘れずに!
- ④ **「おかしい!？」と思ったら病院へ**  
熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」とと思ったら涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。
- ⑤ **周りの人にも気配りを**  
自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。スポーツなど行事を実施する時は、気温や参加者の体調を考慮して、熱中症を防ぎましょう。

★受診可能な医療機関の案内……県救急医療情報センター ☎824-4199 (良い救急) (※歯科・精神科は案内していません)

## 蚊を介する感染症の予防対策

～感染症流行地域へ渡航する場合には万全な対策を～



これから蚊が発生する季節を迎えます。ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。海外では蚊を媒介とする感染症が多く報告されており、昨年は中南米地域でジカウイルス感染症が流行しました。また、海外で感染して帰国した人から、国内に感染が拡大することを防ぐ必要があります。

蚊が媒介する感染症にかからないためには、一人ひとりが、「感染症の流行地域で蚊に刺されない」、「住まいの周囲に蚊を増やさない」などの対策をすることが重要です。

- **感染症流行地域では、蚊に刺されないようにしましょう。**
  - ・海外へ渡航する際には、渡航前に現地での流行状況を把握しましょう。もし蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航される場合には、蚊に刺されないように万全の対策をしましょう。
  - ・ジカウイルス感染症は胎児の小頭症との関連が指摘されていますので、妊婦や妊娠の可能性のある人は、渡航を控えるか、蚊に刺されないように徹底してください。
  - ・野外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないようにしましょう。
  - ・網戸や扉の開閉を減らし、蚊取り線香を昼間から使用するなど、できる限り家の中への蚊の侵入を防ぎましょう。
- **住まいの周囲に蚊を増やさないようにしましょう。**
  - ・蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりでも発生するので、日頃から住まいの周囲の清掃を心がけましょう。
  - ・1週間に1度程度は、雨水が溜まった容器を逆さにするなど、住まいの周囲の水たまりをなくすようにしましょう。

★蚊の活動は概ね10月下旬頃で終息します。これらの対策は10月下旬頃までを目安に行いましょう。