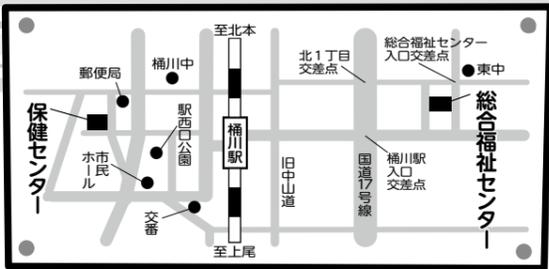


健康増進課  
☎786-1855  
FAX 786-0096



**パパとママができる！  
お助け時短料理教室**

夕飯のメニューが決まらない、そんな人におすすめの、野菜を使った簡単メニューをお伝えします。

内容▼健康長寿サポーター養成講座と調理実習

献立▼おからカレーごはん「バスク風チキン煮」、春雨スープ、フルーツヨーグルトがけ

**Let'sトライ新春ウォーキング  
(北本七福神めぐり)**

とき▼1月23日(木)午前8時に桶川駅西口南側階段下前集合、正午頃解散予定

コース▼(電車で北本駅)→北本七福神めぐり(北里大学メディアカルセンターからバスで桶川駅)

対象▼市民 定員▼30人

費用▼100円(保険代※当日集金)

交通費は各自負担

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

申込み▼1月6日(月)午前9時～1月17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。



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	1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> 1月7日(火) 2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> 1月6日(月) 2月10日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診(個別通知あり)	1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)	1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)	1月8日(水) 1月27日(月)		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1,430円(税込) 問合せ ☎口腔保健センター(北足立歯科医師会) ☎048-596-0275

とき▼1月30日(木)午前10時～午後1時30分

ところ▼保健センター

対象▼市民 定員▼20人(先着順)

費用▼500円

持ち物▼筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手ふきタオル、台ふきん

申込み▼1月8日(水)午前9時～1月22日(水)午後5時に、電話または直接、健康増進課へ。

**国民年金保険料の納付は口座振替が便利です**

国民年金保険料の納付に口座振替を利用すると、金融機関などへ行く手間が省け忘れがなく便利です。当月分保険料の口座振替日は翌月末ですが、申し出により当月末に振替納付をすることで月50円割引となる「早割」制度や、現金(納付書)で納付するよりも割引額が多い「6か月前納」「1年前納」「2年前納」制度もあります。

口座振替を希望する人は、年金手帳または納付書、通帳、金融機関届出印を持参し、希望する金融機関または年金事務所へ申し込みください。

※「6か月前納(4~9月分)」「1年前納」「2年前納」の申込期限は2月末までです。

詳しくは ☎大宮年金事務所 ☎652-3399

母子健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象および内容	定員
マタニティクラス《要予約》	1月9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
	1月20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》	1月11日(土) 2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	1月16日(木) 2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、交流の場として利用してください。 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んでください。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、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	対象および内容
お立ち寄り健康相談	1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	1月23日(木)		13:30~16:00	対象 統合失調症の疾患を持つ患者の家族 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。

**健康づくり 幸せづくり**

最近の巻き爪治療

足の爪の変形の代表的なものが、巻き爪や陥入爪です。巻き爪はその名の通り、爪が横方向に巻いている状態を指し、陥入爪は爪の角がトゲのように軟部組織(肉)に食い込んで痛みを伴います。陥入爪の人は巻き爪になっていることが多いです。爪の角を切ると一時的に痛みはなくなりますが、爪がのびてくるとさらに巻き込み、より重症の巻き爪になります。巻き爪、陥入爪の原因は先の細い靴、深爪、趾の傷などです。たとえば深爪をすると爪の先端が軟部組織に刺さるので、爪が伸びにくくなります。一方爪は爪の根本の部分で次々と作られて行きますので、前方に向かって伸びにくくなり、爪が厚くなってしまい、陥入爪はさらに悪化します。

これまで巻き爪や陥入爪の治療法は、初期であれば爪の縁の角に綿を詰めるコットンパッキングという方法が、一般的に行われており、またかなりの確率で治すことができてきました。しかし重症の場合には応用できません。以前は重固化してしまうと、手術で爪の根本の爪母という爪を作り出す部分の外側及び外側の爪を切除して、爪の横幅を狭くする方法が行われていました。この方法で一時的に完治しても、年数が経過すると再び爪が巻いてくる可能性があります。また手術後、2~3日間は痛みがかなり痛みます。

しかし最近では形状記憶合金のワイアーを使う方法がしばしば行われています。このワイアーは弾性が強く、曲げても直ぐにもとに戻るといいう性質があり、この特性を利用して、曲がった爪の両脇に2カ所の穴を開け、ここにワイアーを通して固定すると、ワイアーがもとの直線にゆつくりと戻ろうとするので、爪もしだいにまっすぐになって行きます。爪の形状が改善すれば、治療は終了ですが、ワイアーを抜いたあと、再発することもあります。その時は再度ワイアーを入れると初回よりもやや早めに治って行きます。またこの治療では痛みはほとんどありません。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会

情報ステーション 健康ステーション 363-0024ですか まちの話題 市民伝言板