

健康増進課
(保健センター内)
☎ 786-1855
FAX 786-0096

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	8月4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・試食、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> 8月1日(火) 9月5日(火)	母子健康センター	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、東側は母子健康センター、西側は保健センターで行います。 その他、電話でご相談ください。 持ち物 母子健康手帳
	<高崎線西側> 8月7日(月) 9月11日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	8月23日(水)	母子健康センター	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)	8月18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	8月28日(月)	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 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》	10月12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
	10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》	8月5日(土) 9月2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(祖父母になられる方歓迎) 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
赤ちゃんサロン	8月3日(木) 9月7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さん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
 ちょっと気軽に お立ち寄り健康相談	9月12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。

「集団がん検診」追加申込みのお知らせ (※先着順)

検診名	内容	費用	対象者	検診日	募集人数
子宮がん	視診・内診 頸部細胞診	800円	20歳以上の女性 (2年に1回)	9月21日(木) 9月28日(木)	子宮100人 乳100人
乳がん	マンモグラフィ	800円	40歳以上の女性 (2年に1回)		
肺がん	レントゲン撮影	300円	40歳以上の人	11月12日(日) 11月16日(木) 11月18日(土) 11月21日(火) 11月24日(金) 11月25日(土) 11月28日(火) 11月29日(水) 11月30日(木)	肺がん 胃がん 大腸がん 各200人
	喀痰検査 (問診で該当した人のみ)	500円			
胃がん	レントゲン撮影 (バリウム検査)	800円			
大腸がん	便潜血検査 (2日法)	300円			

※対象年齢は、平成30年3月31日現在の年齢です。
 ※先着順です。希望の検診日にそえない場合があります。
 ところ▶保健センター
 申込み▶8月22日(火)午前9時から、直接、健康増進課がん検診申込受付へ (代理申込み可)。

健診機会のない30代のための健診を実施します

職場などで健診機会のない30代の市民を対象とした健康診査です。

将来の高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を予防するために、ぜひ今の健康状態をチェックして、生活習慣を見直しましょう!!



対象者	・勤務先などで健診機会がない30代の市民 (受診日に桶川市住民登録があること) ・昭和53年4月2日 ~ 昭和63年4月1日 生まれの人
健診日時	午前9時~正午 ①8月30日(水) ②9月14日(木) ③9月19日(火) ④9月21日(木) ①~④のうち、1日を選択してください。 ※子宮がん検診 (20歳以上の女性対象) も同日に実施しています。 ※受診を希望する人は、予約時にその旨をお伝えください。 ※健診時の託児もあります。希望する場合は予約時にお伝えください。
場所	保健センター
内容	問診、診察、計測、血圧測定、尿検査、血液検査 (血糖、血中脂質、肝機能、腎機能がわかる項目)
費用	500円
持ち物	健診費用、国民健康保険加入者は受診案内 (はがき)
定員	各日100人【先着順】
申込み	8月1日(火)午前9時から、電話で健康増進課へ。
検診結果	① → 9月26日(火) ②③④→10月12日(木)の「結果説明会」でお渡しします。 ※保健師・管理栄養士が、結果の見方や今後の生活習慣について、わかりやすく説明します (参加できない場合は、説明会終了後に郵送)。

※「生保受給者証」をお持ちの人は無料で受けられます。忘れずにお持ちください。

健康づくり 幸せづくり

乗り物酔い

楽しいはずの旅行が乗り物酔いのため、つらい経験となった方は多いのではないのでしょうか。乗り物酔いは、自動車・船・飛行機などの一般的な乗り物で多くが起りますが、他に遊園地や宇宙でも起りますが、乗り物酔いは、10歳前後の学童期に起りやすく、男性より女性に多く、成人までつづく人は、約10%と言われています。赤ちゃんの頃は、揺らすとケラケラと笑い声をあげて喜ぶのに、なぜ学童期になると起るのでしょうか。それは、内耳の平衡感覚機能の発達にともない感覚の混乱が生じるためと言われていて、乗り物酔いで生じる吐き気や嘔吐、冷や汗、便意などのつらい症状は、身体が生きていくためのいろいろな機能を調節する神経(自律神経)が引き起こす症状です。自律神経は、身体に危険なことが起こると作動する警報装置で、この警報装置が内耳からの情報に敏感に作動してしまい、乗り物酔いの症状を引き起こすのです。

(対策と治療)

乗り物では様々な動きが発生し、身体は平衡感覚の感知器である内耳に回転、加速、重力などの刺激が加わります。これらの刺激に身をまかせると混乱が生じやすく、自律神経が過剰に反応し乗り物酔いの症状が引き起こります。対策としては、乗り物により発生する内耳への刺激をやわらげる動きや体位をとることで、運動手がほとんど酔わないのは、進む方向を目で見ると内耳に過度の刺激が加わらないように無意識に姿勢を保持しているからです。ですので、進む方向をある程度意識して運転手と同じ頭の動きをする、下を向かない、外の近くの流れる景色を見ないなどの対応が効果的です。発育成長にともない自然と乗り物酔いは軽減しますが、小児期より遊びの中で回転、加速、重力などの刺激に慣れて、酔いにくい身体にすることも必要です。最近公園では、ブランコ、シーソー、回転ジムのなどの遊具が危険遊具として消えつつあるのが残念です。

薬による治療は、薬で眠りやすい状態にすることで酔いをおさえます。乗る30分前に服用します。体調を整え乗り物酔いの不安を取り除くために、ガムをかむなどの暗示効果もある程度期待できます。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会

「ラストライナイトウォーキング (西側約8kmコース)」
 ・夏休みの思い出に小学生のみなさんも一緒に歩きましょう(完歩賞あり)~
 とき▶8月9日(水)午後6時50分
 分庁舎駐車場集合
 ※午後9時30分頃解散予定(小雨決行)
 コース▶分庁舎→上日出谷→川田谷→西中学校→氷川神社→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
 定員▶市民30人【先着順】
 申込み▶8月1日(火)午前9時~8日(火)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。
 ※小学生以下の人は、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

「ラストライウォーキング(約10kmコース) 行田、水城公園・忍城へ」
 とき▶9月13日(水)午前8時に駅西口南側階段下集合
 ※午後4時頃解散予定(小雨決行)
 コース▶桶川駅→北鴻巣駅→さきたま古墳公園→水城公園→忍城(行田)
 費用▶25人【先着順】
 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▶8月3日(木)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

「ラストライウォーキング(約10kmコース) 行田、水城公園・忍城へ」
 とき▶9月6日(水)午前10時~午後1時30分
 ところ▶東公民館
 内容▶管理栄養士による減塩など健康に関する講話と調理実習(5月実施分と同じ内容です)
 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▶8月3日(木)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

田市郷土資料館見学(行田市駅(秩父鉄道)→桶川駅)
 持ち物▶昼食、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▶300円(保険代・資料館入場料) ※当日集金
 ※交通費は各自負担です。
 定員▶市民30人【先着順】
 申込み▶8月1日(火)午前9時~9月8日(金)に、電話または直接、健康増進課へ。
 主催▶桶川市健康づくり市民会議
 ウォーキング部会

「美味しく食べて健康長寿! オケちゃんキッチン」
 とき▶9月6日(水)午前10時~午後1時30分
 ところ▶東公民館
 内容▶管理栄養士による減塩など健康に関する講話と調理実習(5月実施分と同じ内容です)
 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▶8月3日(木)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。