

**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	11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・試食、絵本コーナー <b>持ち物</b> 母子健康手帳、健診票
7か月児・10か月児相談	<高崎線東側> 11月7日(火) 12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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳
	<高崎線西側> 11月13日(月) 12月11日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	11月22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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、問診票
3歳3か月児健診 (個別通知あり)	11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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布	11月27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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳 問合せ▶ <b>口腔保健センター</b> (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》	1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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	20人
	1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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	15人
パパママ体験クラス 《要予約》	11月11日(土) 12月2日(土) 10:00~12:00		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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	11月2日(木) 12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。 <b>持ち物</b> 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
 お立ち寄り健康相談	11月14日(火)	保健センター	9:30~11:00	<b>対象</b> 成人 <b>内容</b> 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。

**ノロウイルス予防のために手洗いをしっかり行いましょう!**

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、冬場に多く発生します。予防のためには手洗いが重要です。帰宅後、トイレの後、食品を調理する前、食事の前には必ず手を洗いましょう。石けんをよく泡立てて洗い、流水で十分にすすいでください。これを2回繰り返し「2度洗い」が大変効果的です。

その他、次の点にも注意してください。

- 食品をしっかりと加熱  
食品は中心温度85℃〜90℃で90秒間以上加熱する。
- 特にカキなどの二枚貝は、ノロウイルスを持っていることが多いので、生で食べることを控え、調理の際はドリップやはね水で他の食品が汚染されないよう注意する。
- 清掃と消毒を徹底  
調理器具はよく洗ってから、熱湯などで消毒する。

トイレはこまめに清掃、消毒して清潔に保つ。

※おう吐物や下痢便の処理に注意  
感染した人のおう吐物や便にはノロウイルスが含まれます。使い捨てのマスクと手袋を着用し、周りに広がらないようぞうきんやタオルなどで汚物をしっかりとふきとった後、塩素系消毒剤を用いて消毒しましょう。処理後は手洗い、うがいをよく行ってください。

0249 問合せ ☎ 鴻巣保健所 ☎ 048-541-

**「ラストライウォーキング」(平成の森記念公園約8km)**

とき 11月22日(水)午前8時に城山公園管理事務所集合、正午頃解散予定(小雨決行)

コース 城山公園〜太郎右衛門橋〜平成の森記念公園(川島町)〜太郎右衛門橋〜城山公園

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】

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 11月1日(水)〜13日(月)に、直接または電話で、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。

いつまでも健康でいられるように、ヘルスメイトがとっておきのメニューを教えます。

とき 11月22日(水)午前9時30分〜午後1時

ところ 保健センター

対象 市内在住の人

定員 25人【先着順】

**食生活改善推進員協議会主催**  
**生活習慣病予防のための**  
**減塩推進!料理教室**

**健康づくり 幸せづくり**

**過敏性腸症候群**

さあ出かけよう、という時に「イテテ。」おなかを押さえてトイレに走ることがありませんか。もしかしたら、それは過敏性腸症候群という病気かもしれません。こんなことが半年以上前から週に1回はあります。それがもう3か月は続いている。下痢もあるけど、そうでもないことも。ある調査では、中高生の約5人に1人にこんな症状があるとされています。

お医者さんに行けば、すぐに良くなり、すべて解決というわけにはいかないことがほとんどです。それは、診察しても、血液検査をしても、レントゲンをとつても、人によってはおしりから細かいカメラを入れて腸をみる検査をしても、全く異常がなく、原因がわからないのがこの病気だからです。「異常なし」なんだから大丈夫でしょう。だから学校行きなさい。がんばって会社行きなさい。」

**11月の献血**

種類	全血献血 (200ml・400ml)	
とき	11月3日(金・祝)	11月16日(水)
ところ	桶川小学校 (桶川市民まつり会場)	市役所分庁舎
時間	午前9時30分〜午後3時30分	午前10時〜11時45分 午後1時〜4時
主催	桶川ロータリークラブ	桶川市献血推進協議会
対象	※16〜64歳の健康な人 400mlは男性17歳以上、女性18歳以上 60〜64歳に献血したことのある人は69歳まで可能です。	

献血にご協力いただいた人には、オケちゃんグッズをプレゼントするべし!

費用 500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

主催 桶川市食生活改善推進員協議会

申込み 11月1日(水)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

※献血会場では、受付時に、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。  
※11月3日(金・祝)の献血会場(桶川小学校)では、骨髄バンクのドナー登録会を併行実施します。ドナー登録は、約2mlの採血で済みます。適合するドナーを待ち望む患者にとって、皆さまの登録が大きな希望となります。

なんて家族の人から言われて、でもおなか痛くて、動けない。トイレから出られない。分かってもらえない。確かに急に命にかかわることはありませんが、その人の生活の質をとんでも落として、本人はとんでもない思いをします。

実はこの病気にはストレスや気持ちの問題が深くかかわっていると考えられています。頭とおなかはずながついていて、気持ちが不安定だと、おなかゴロゴロ急に動いたり、全く動かなくなったりします。すると今度はおなかから頭に信号が行って、イタイ痛いとなるわけです。最近では、腸内細菌つまり、おなかの中の良い菌と悪い菌のバランスがくずれていることも関連があるとされています。

ストレスの多い時期が過ぎたり、気持ちの問題が落ち着いたりすると自然に改善することもあります。が、症状を良くする薬がありますし、そして何よりも周りの人たちに理解してもらえると、ご本人の気持ちも救われます。一度ご相談されてはいかがでしょうか。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会

**乳がんの自己検診方法**

乳がんは体の表面近くに発生するため自分でも見つけることができます。月経終了後の乳房が柔らかい状態の時を目安に行いましょう。閉経後の人は毎月の誕生日など、月1回の日を決めておきましょう。

- 乳房を鏡で注意深く見る**  
両手をあげたり、腰に手をあてたり
- せっけんを体につけながら触る**  
指をそろえて軽く押しながら渦巻き状に
- あおむけに寝て触る / 乳頭を調べる**  
ざぶとんを敷いて、腕をあげながら 乳頭をつまんで

たとえば...こんな変化はないですか?

- 乳房
  - 皮膚のひきつれ
  - くぼみ
  - 腫れ
  - 赤み
  - しこり
- 乳頭
  - 異常な分泌物

これ以外にも、人によってさまざまな変化があります。

**集団女性がん検診 追加実施のお知らせ**

今年最後のチャンスです

対象 ▶ 市内在住の女性で次の年齢の人  
子宮がん⇒20歳以上  
乳がん⇒40歳以上  
※平成28年・29年度受診者は対象外

とき ▶ 12月4日(月)・12日(火)

ところ ▶ 保健センター

費用 ▶ 各検診800円

定員 ▶ 子宮がん検診120人、乳がん検診140人  
【先着順、定員になり次第終了】

申込み ▶ 11月21日(水)午前9時から、直接または電話で、健康増進課へ。

welcia **ドラッグストア**

**24 年中無休 時間営業中**

**ウエルシア 桶川泉店**

〒363-0021 桶川市泉 1-8-6  
TEL048-789-2115

情報ステーション 健康ステーション 500円200円とか 響の森情報 まちの話題 市民伝言板

情報ステーション 健康ステーション 500円200円とか 響の森情報 まちの話題 市民伝言板