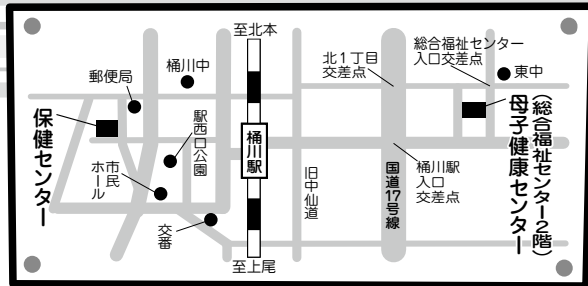


健康増進課
（保健センター内）
☎786-1855
FAX 786-0096



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14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〉 7月4日(火) 8月1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〉 7月10日(月) 8月7日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	7月26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)	7月21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	7月3日(月) 7月31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》	7月13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24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1日(土) 8月5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 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃん サロン	7月6日(木) 8月3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
お立ち寄り 健康相談	7月11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。

Let's トライ
ウォーキング

3p

家で一人でも作れるように、料理初心者向けの献立です（献立…ライスピザ、ミネストローネ風スープ、鶏つくね棒）。

とき・ところ▼
7月20日(木)・東公民館
7月26日(水)・保健センター
※両日同じ内容です。
時間▼午前9時30分～午後1時

とき▼7月20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～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
定員▼市民30人【先着順】
申込み▼7月3日(月)（午前9時）～14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

3p

子どものための食育料理教室

定員▼20人【先着順】
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（東公民館は室内履き）
申込み▼7月3日(月)午前9時から、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
食部会
内容▼「食育」についての講話、簡単クッキング
とき▼8月2日(水)午前9時30分～午後1時
ところ▼保健センター
対象▼小・中学生※小学3年生以下は親子で参加してください。
定員▼25人【先着順】
費用▼1人300円（材料費一部負担）
持ち物▼エプロン、三角巾（給食帽）、筆記用具、ふきん、タオル
申込み▼7月5日(水)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。
共催▼桶川市食生活改善推進員協議会



蚊を媒介する感染症の予防対策
蚊を増やさない・蚊に刺されない
これから蚊が発生する季節を迎えます。蚊自体は病原体を保有していませんが、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。
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ことや住まいの周囲に蚊を増やさない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する場合には、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、蚊に刺されない対策をしましょう。

7月の献血



種 類	全血献血（200ml・400ml）
と き	7月25日(火)
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
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歳に献血したことのある人は69歳まで可能です。
主 催	桶川ライオンズクラブ

●運転免許証、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。

3p

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に♪



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、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。
※蚊の活動は、おおむね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。

熱中症に注意してください

熱中症といえは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が発生することがあります。

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っていきましょう。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う。猛暑のときは、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摂りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため、水分補給にはならず、逆に危険です。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。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、命が危険にさらされることもあります。「おかしい」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、ご近所でも声を掛け合うなど、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ときは、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

埼玉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。

健康づくり
幸せづくり胃カメラでどんな
事がわかるか

上部消化管内視鏡検査（通称「胃カメラ」）は食道、胃、十二指腸の病気を診断するための検査です。若干の苦痛はあるものの、症状がないうちに胃がんや食道がんを早期発見する、ということについては効果絶大です。診断はもちろんです。薬で治らない胃の症状が、胃カメラでがんがなかったとわかっただけで安心して治ってしまうという、治療としての効果を発揮する場合もあります。

最近では鉛筆ほどの細い胃カメラ（スコープ）があり、鼻から検査をすることも可能となっています。鼻からの検査での良い点は、検査中の「おえつ」という反射が起きにくく、95%の患者さんは口からより鼻が楽、というアンケート調査もあります。鼻からの難点としては細いスコープではやや画質が悪い、組織を採取しようとするときの操作がやや難しいなどが挙げられますが、新しいバージョンのスコープではそれらは大幅に改善されています。鼻と口を比べても、診断の難しい早期胃が

んの発見率に差がなかった、とする研究も報告されるようになってきています。

胃カメラでわかるのは胃がんだけではなくありません。胃の粘膜を見れば「萎縮性胃炎」というヘリコバクター・ピロリ菌による慢性的な変化があるかどうかわかります。萎縮性胃炎は自覚症状はありませんが（胃袋が縮むのではなく、胃の粘膜固有層という表面の部分が顕微鏡で見ると薄く見えるので「萎縮性」です）、胃がんのほとんどは萎縮性胃炎を背景として発症します。萎縮性胃炎の原因となるピロリ菌を排除すると胃がんの予防になることも確実視されています。実際、ピロリ菌感染者の少ない欧米では胃がんは稀な疾患です。ピロリ菌は年齢5歳以上で感染することはあまりないので、一度除菌してしまえば、もう一度再発する可能性は1%以下とされています。

ご本人の健康維持のためにはもちろんですが、そこで萎縮性胃炎と診断されて、ピロリ菌を除菌すれば、お子さん、お孫さんの世代の胃がんを減らすという意味でも大変意義のあることです。将来、日本から胃がんを撲滅するためにも胃カメラを受けてみませんか？

【一社】 桶川北本伊奈地区医師会