

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	12月8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> 12月5日(火) 1月23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> 12月11日(月) 1月15日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	12月27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)	12月15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	1月16日(火)	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》	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 持ち物 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 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》	12月2日(出) 1月13日(出) 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		12月7日(木) 1月11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


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	1月9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
(東側約9km) 

とき▼12月14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～明星院～
わんぱく村～坂田谷津谷遺跡公園～
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】

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▼12月1日(金)午前9時～8
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。

「オケちゃん健康体操」を自治会・
サークルなどでやってみませんか



オケちゃん健康体操は、シニアで
も簡単に楽しくできる体操です。65
歳以上の人が半年続けたモニター事
業では、参加者の「バランス力」「柔
軟性」「骨密度」の測定値がよくな
り、健康増進効果が実証されました。
オケちゃん健康体操は市のホーム
ページにある動画で確認できますが、
自治会やサークルなどに市職員がう
かがい、オケちゃん健康体操を教え
る講習も行っています。健康増進課
へ連絡してください。

また、老人福祉センターでは、日
曜・休館日を除き、午後2時から毎
日、オケちゃん健康体操を実施して
います。

健康づくり 幸せづくり

湿布薬の使い方

湿布薬は腰痛や打撲後の痛みや腫
れに気軽に使える薬としてほとんどの
皆さんが使ったことがあるのでは
ないでしょうか。現在では沢山の種
類があり、どれをどの様に使ったら
よいのか迷ってしまいます。

どこで入手するの？ 症状が軽
く、長引いていなければ近くの薬局
で購入するのもいいでしょう。その
際に薬剤師から説明をうけてから使
いましょう。痛みや腫れが強い場合
には病院で医師の診察を受けたうえ
で、必要と判断されたら処方しても
らいましょう。この場合は保険がき
きますが、どの部位に何枚、何日分
等の制限がきます。他の人に譲り
渡すのはルール違反です。

湿布薬の種類は？ 医師から処方
される湿布薬のほとんどは飲み薬の
痛み止めと同じような成分が皮膚か
ら吸収されやすい形で入っています。
正式にいうと「経皮吸収型鎮痛
抗炎症剤」と呼ばれます。皮膚に
貼って使いますから貼り心地にも気
を使って作られています。大きく分
けてパップ剤とテープ剤とがありま
す。パップ剤は水分を多く含みしつ

とりした貼り心地で、テープ剤は薄
くはがれにくいです。また冷感と温
感タイプというわけ方もあります。
冷感が含まれている水分や清涼感で
そう呼ばれます。温感はどうがらし
エキスのような成分で温感を演出し
ています。カイロのようにそれ自体
が発熱するわけではありません。

どこに貼るの？ 痛みや腫れのあ
る患部に1日1～2回貼ります。腰
などに沢山貼っている方も見受けま
すが通常は1～2枚が適量です。キ
ズや発疹がある場所、目のまわりに
は貼らないで下さい。汗でぬれてい
る時はふき取ってから貼りましょ
う。はがす時は一気に引き剥がすと
皮膚を痛めます。ゆっくりと折り返
すようにはがすことをお勧めしま
す。

だれでも使っているの？ 貼った
薬の有効成分が皮膚に浸み込み患部
で効き目をあらわす他に、わずかで
はありますが血液にも入りますので
飲み薬の痛み止めにアレルギーのあ
る方は使わないでください。同様の
理由で妊娠中、授乳中の方、小さい
お子さん、喘息の方にも注意が必要
です。最近の貼り薬は効果の高いも
のが多くなっています。医師や薬剤
師に相談し用法・用量を守って使用
し、早く良くなりましょう。

【一社】 桶川北本伊奈地区医師会

〈 広告 〉

北里大学メディカルセンター 市民講座

受講料無料
事前申込不要

テーマ 脳の病気 てんかん・認知症を正しく知るために！

講師：岡 秀宏（病院長補佐・医学部脳神経外科学教授）

■日時：12月20日（水）午後3時～4時

後援：北本市、桶川市、鴻巣市
各市老人クラブ連合会

■場所：北里大学メディカルセンター北館6階研修室

☆お問い合わせ：北里大学メディカルセンター事務局総務課 048-593-1212（代表）

※人間ドックのご予約・ご相談随時受け付けております。（健康管理センター）