

休日当番医 6月8日～7月7日

診療時間 9:00～17:00 (時間厳守)

変更の可能性があります。事前に電話で確認をとり、マイナ保険証または資格確認書をお持ちください。最新情報は市ホームページで確認できます▶



月日	医療機関名	科目	電話
6/14 (日)	遠井クリニック	内/小/循	591-2109
	大野整形外科 (桶川市)	整/リハ/リウ	048-728-1611
	伊奈病院 (伊奈町)	内/外	048-721-3692
6/21 (日)	北本共済医院	内/消/泌	591-7111
	埼玉県中央病院 (桶川市)	内/外	048-776-0022
	世沢整形外科 (伊奈町)	整/内/リハ	048-723-9191

月日	医療機関名	科目	電話
6/28 (日)	福音診療所	耳	592-2862
	埼玉県中央病院 (桶川市)	内/外	048-776-0022
	おかべ耳鼻咽喉科 医院 (桶川市)	耳	048-772-3492
7/5 (日)	鈴木医院	内/小	592-1313
	蔵田医院 (桶川市)	内	048-771-1446
	伊奈病院 (伊奈町)	内/外	048-721-3692

救急相談・医療機関案内

#7119 番

24時間 365日

- 急な病気やけがの際に医者に行くべきか迷ったときの相談
- 診療可能な医療機関の案内 (歯科・精神科を除く)
- IP電話・ダイヤル回線・PHSは048-824-4199

小児初期救急当番医

#597-3301

平日 20:00～22:00

- 当番医療機関のお問合せは埼玉県中央広域消防本部へ
- 桶川・北本・伊奈地区の医療機関が在宅当番医(輪番)制で実施

保健トピック

ヘルスアップ 調理講習会

生活習慣病を予防するための食事を学べます

減塩でもおいしく食べられるバランス食について学びます。お気軽にご参加ください。

6月29日(月) 10:00～13:30

保健センター(栄市民活動交流センターB棟)

定員 25人(先着順) 費 500円

エプロン、三角きん、ふきん

申込 6月23日(火)までに北本市食生活改善推進員協議会(佐藤 ☎・FAX 592-7763)へ電話またはFAX。

健康豆知識 第164回 『食中毒のしん』

食中毒の原因となる微生物の増加

気温と湿度が上がる5月は食中毒が増え始める季節。食中毒の原因、実は飲食店以外に「家庭の食事」が約2割を占め、特に高齢者は重症化しやすく注意が必要です。

- 「つけない」…手洗いの徹底
ウイルスや細菌の多くは、手を介して口に入ります。調理前や食事前には指先、指の間、手首を石けんと流水でよく洗い流します。これで付着した菌の数は劇的に減少します。特に生の肉や卵を触った後は、他の食料や器具に触れる前に必ず手洗いをしてください。まな板や包丁、ふきんは清潔なものを使用しましょう。
- 「増やさない」…速やかに冷やす
細菌の増殖スピードは驚くほど速く、室温の状態では放置すると大変危険です。調理後の食品を保存する場合は浅い容器に小分けし、速やかに冷蔵庫や冷凍庫へ入れましょう。微生物が増殖の隙を与えないことが、家庭での食中毒予防には不可欠です。
- 「やっつける」…中心部まで加熱
食中毒の原因となる微生物の多くは熱に弱く、中心温度75℃で1分以上の加熱が有効です。中まで十分に火が通っているか確認する習慣をつけましょう。なお、カビは熱でも死滅せず毒素が残る場合があります。僅かなカビでも、食品全体に菌糸が広がっている可能性があるため、カビの生えた食品は迷わず破棄してください。

提供：桶川北本伊奈地区医師会

多くの人は熱に弱く、中心温度75℃で1分以上の加熱が有効です。中まで十分に火が通っているか確認する習慣をつけましょう。なお、カビは熱でも死滅せず毒素が残る場合があります。僅かなカビでも、食品全体に菌糸が広がっている可能性があるため、カビの生えた食品は迷わず破棄してください。

万全を期していても、感染してしまふことはあります。もし、下痢や嘔吐、腹痛が現れた際は、以下のことに注意してください。

◎自己判断の下痢止めは控える…下痢は、体が悪い菌を外に出そうとする防御反応です。無理に止めると症状を悪化させることがあります。

◎水分補給を第一に…嘔吐や下痢が続くと、脱水症状を招きます。経口補水液などで水分と塩分を少しずつ、こまめに摂取してください。

水分の摂取すら困難なほど症状が重い時は、無理をせず早めに医療機関へ相談しましょう。気温が上がるとこの季節、確実な手洗いと食品管理を心がけ、安心して食事を楽しみましょう。

歯と口の健康が気になる人へ 成人歯科健診 (個別健診)

健康づくり課健康推進担当 (☎ 594-5545)

歯と口は、美味しく食べる、会話を楽しむ等、豊かな暮らしに欠かせません。生涯を通じたむし歯や歯周病予防が全身の健康につながります。身近な歯科医療機関で健診を受けることができますので、ぜひご利用ください。

期 6月1日(月)～12月18日(金)

対北本市内に住民票を有する、令和9年3月31日現在で20歳以上の人

※現在治療中の人、定期的に受診している人は除く ※期間中、1人1回に限りです

費 500円 ※40歳(昭和61年4月1日～昭和62年3月31日生まれの人)、生活保護世帯・中国残留邦人等の人は無料 (生活保護受給証明書の提出または本人確認を提示)

☎マイナ保険証または資格確認書、受診費用 ☎該当の医療機関に直接予約してください。

実施医療機関 (令和8年5月19日現在)

e-life 歯科クリニック	☎ 544-1515	さいとう歯科医院	☎ 543-4567	ひろ歯科医院	☎ 578-8811
イノデンタルクリニック	☎ 591-6480	島田歯科医院	☎ 592-9113	福田歯科医院	☎ 591-2036
今村歯科医院	☎ 543-1752	関根歯科医院	☎ 592-0540	まつざき歯科クリニック	☎ 540-6480
大島歯科医院	☎ 592-5211	たかはし歯科クリニック北本	☎ 590-2525	もとき歯科医院	☎ 593-4883
大塚歯科医院	☎ 592-8319	竹間歯科医院	☎ 592-7323	友愛歯科クリニック	☎ 592-7148
岡野歯科医院	☎ 592-3399	西村歯科医院	☎ 591-7504	若山歯科医院	☎ 593-1633
オレンジ歯科	☎ 594-8414	野尻歯科医院	☎ 542-6480		
北本みなみ歯科医院	☎ 590-5804	ハートピア歯科 矯正歯科	☎ 501-8211		

健康長寿 歯科健診

今年度中に76歳または81歳になる後期高齢者医療被保険者に歯科健康診査を無料で実施します。疾病予防や健康維持のため、ぜひ受診してください。

7月1日(水)～令和9年1月31日(日)

昭和25年4月2日～昭和26年4月1日または昭和20年4月2日～昭和21年4月1日に生まれた人で、後期高齢者医療の被保険者の人

対象者には、6月下旬に案内の封筒が届きます。申込み方法等の詳細は案内をご覧ください。健診の結果、治療する場合の治療費は有料です。

埼玉県後期高齢者医療広域連合給付課 (☎ 048-833-3130 ※6月18日(木)まで) 健康長寿歯科健診コールセンター (☎ 0120-982-865 ※6月19日(金)から)

北里大学メディカルセンター「骨密度検診」のご案内

骨密度検診はいかがですか?

実施日 月～金 15:30～ ※完全予約制です。

実施内容 骨密度検査 (DEXA法です。医師の診察はありません。後日、結果表を送付いたします。)

料金 5,500円(税込み)

予約受付 北里大学メディカルセンター健康センター ※人間ドックコースも受付しております

☎048-593-1227(直通)・☎048-593-1212(代表) 月～金曜日10:00～16:00 ※土曜日、日曜日・祝日は休診