

## ■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 『食中毒のしくみ』

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。

① 「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。

② 「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。

③ 「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増殖を抑えるには、中心部まで十分に加熱することが重要です。肉や卵を調理する際は、中心部が赤くならず、肉汁が滲み出ている状態を確認してください。また、調理器具やまな板も十分に洗浄・消毒しましょう。

④ 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。

⑤ 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。

提供：桶川北本伊奈地区医師会

## 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	☎ 590-5805	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** ☎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

※人間ドックコースも受付しております