

■休日当番医

10月8日～11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。事前に電話をし、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▶



月日	医療機関名	科目	電話
10 ／ 11 (日)	伊藤クリニック	胃/外/内/整/ リハ/皮/泌	593-5588
	今成医院 (伊奈町)	内	048-723-8280
	埼玉県央病院 (桶川市)	内/外	048-776-0022
10 ／ 12 (月・ 祝)	きたもと内科クリ ニック	内/消	592-1641
	川田谷クリニック (桶川市)	外/内/胃/ 皮/リハ	048-787-2531
	伊奈病院 (伊奈町)	内/外	048-721-3692
10 ／ 18 (日)	南福音診療所	内	591-7191
	金崎内科医院 (伊奈町)	内/糖尿病内 /小	048-728-8550
	埼玉県央病院 (桶川市)	内/外	048-776-0022
10 ／ 25 (日)	安里医院	内/小	542-2629
	原田耳鼻咽喉科医院 (桶川市)	耳	048-787-5616
	伊奈病院 (伊奈町)	内/外	048-721-3692

月日	医療機関名	科目	電話
11 ／ 1 (日)	北本中央クリニック	内/小/循内 /消/呼/血内	591-2257
	内田クリニック (伊奈町)	外/内/整	048-728-9296
	埼玉県央病院 (桶川市)	内/外	048-776-0022
11 ／ 3 (火・ 祝)	大久保医院	内	591-8171
	桶川K・Nクリニック (桶川市)	麻/整	048-787-7715
	埼玉県央病院 (桶川市)	内/外	048-776-0022

ピンクリボンの会パネル展

8人に1人が罹患する「乳がん」についてもっと知ってみませんか

期 10月9日(金) 14：00～18日(日) 17：00

場 文化センター

内 乳がんの仕組みや自分で見つけるセルフケア
の方法などのパネル展示

問 ピンクリボンの会きたもと

(☐pinkribbonkitamoto@gmail.com)



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

健康豆知識 第168回

『フロス・歯間ブラシの
使い方』

提供…北足立歯科医師会



デンタルフロス(以下フロス)、歯間ブラシをご存じの方やすでにお使いの方も多いかと思えます。両者とも歯ブラシでは取り切れない歯の汚れを取るための清掃補助道具です。歯ブラシのみの清掃では歯垢を60%くらいしか除去できないと言われていて、虫歯や歯周病予防のため、口全体の健康維持のため、歯ブラシでの清掃に加えフロスや歯間ブラシを習慣的に使えると良いです。フロスは歯と歯の間の狭い面を清掃するための道具です。使い方のポイントには糸を歯と歯の間に前後させて挿入し、両方の歯の側面にしっかり添わせることです。糸巻タイプ、ホルダータイプ(F型、Y型)があります。歯間ブラシは歯と歯の間の隙間が広い所や、歯と歯茎との間を清掃する

ための道具です。はりがねタイプ、ゴムタイプがあります。はりがねタイプはブラシの毛が歯茎に刺さらないような角度にはりがねの根元を折り曲げて歯と歯の間に挿入します。毛束のサイズが小さいもの(SSSS)から大きいもの(XL)まであります。緩すぎると清掃性が悪く、きつすぎると歯茎を傷つける恐れがあるので適切なサイズを選ぶ事がポイントです。その方のお口や歯の形、歯並び、入っているかぶせ物によって清掃するのに適した道具が異なります。またサイズや柄の形も様々で、ご自身に合ったものを使った方が、清掃効率が格段に上がります。どの清掃補助道具を使うと良いか迷ったら、かかりつけの歯科医院で歯科医師や歯科衛生士にご相談下さい。

問健康づくり課母子保健担当 (☎594-5544)

■母子保健のご案内

※こども商品券のお問合せ…子育て支援課子育て支援担当 (☎594-5537)

※東側…高崎線から東側の地域、西側…高崎線から西側の地域

事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
乳児健診	内 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査 対 令和8年6月生まれのお子さん	10月29日(木) 13：10～13：50	保健センター：ミドリテラス(栄市民活動交流センター)B棟	持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 離乳食講習を同時実施しています。
1歳6か月児健診	内 内科健診、歯科健診等 対 令和7年3月生まれのお子さん	東側 10月20日(火) 13：10～13：50 西側 10月22日(木) 13：10～13：50		持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 対象児の保護者にこども商品券を配布します。
3歳児健診	内 内科健診、歯科健診、尿検査等 対 令和5年4月生まれのお子さん	東側 10月14日(水) 13：10～13：50 西側 10月15日(木) 13：10～13：50		持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル、目と耳のアンケート、早朝尿 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 対象児の保護者にこども商品券を配布します。
9か月児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達・離乳食・育児の心配ごとの相談等 対 令和8年1月生まれのおさんと家族	11月9日(月) 10：00～10：30		持 母子健康手帳、バスタオル、9か月または10か月児健康相談票
乳幼児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達・食事の相談、育児の心配ごとの相談等 対 0～3歳児健診前までのおさんと家族で希望する人	11月9日(月) 13：30～14：30	文化センター	持 母子健康手帳、バスタオル 申 健康づくり課へ電話、直接またはQRコードから。
マタニティセミナー後期	内 出産の準備(呼吸法等)、赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習) 対 妊娠28週以降の妊婦と家族で希望する人	10月23日(金) 9：30～12：00		定 8組(先着順) 持 母子健康手帳 申 10月16日(金)までに健康づくり課へ電話または直接。
フッ素塗布	対 満1歳から小学校入学前までのむし歯のないお子さん	10月19日(月) (予約制)		時 初めての人は13：20～13：50 2回目以降の人は13：50～14：20 ¥ 1回1,430円 持 歯ブラシ、母子健康手帳、タオル 申 当日直接会場へ。※2回目以降は6か月以上間隔をあけてください。

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

今月は「米」をテーマにした料理をつくります。

お気軽にご参加ください。

時 10月23日(金) 10：00～13：30
場 保健センター(栄市民活動交流センターB棟)

定 25人(先着順) ¥ 500円

持 エプロン、三角きん、ふきん

申 問 10月16日(金)までに北本市食生活改善推進員協議会(佐藤☎・FAX592-

7763)へ電話またはFAX。

安心・安全な国産畳表推奨店

熊本産たたみ表証明書 熊本県はい草の生産日本一
についてます！

神戸畳店

北本市中丸5-70
591-4651

お気軽に、ご相談ください。
©2010熊本県くまモン#K26719

