■休日当番医（11月8日～12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、マイナ保険証をお持ちください。最新情報は Web から▶

月日	医療機関名	科目	電話
11／8（日）	いなぎ ent クリニック	耳 / 気 / 放	593-4567
	朝日内科歯科医院（桶川市）	内 / 小 / 消	048-774-9385
	伊奈病院（伊奈町）	内 / 外	048-721-3692
11／15（日）	北本共済医院	内 / 消 / 泌	591-7111
	鳥山こどもクリニック（伊奈町）	小	048-723-5557
	埼玉県央病院（桶川市）	内 / 外	048-776-0022
11／22（日）	北本第一クリニック	内 / 胃	591-7622
	桶川中央クリニック（桶川市）	内 / 小 / 消内	048-786-6628
	埼玉県央病院（桶川市）	内 / 外	048-776-0022
11／23（月・祝）	北本駅前クリニック	内 / 呼内 / 皮	593-0311
	しらさき眼科医院（伊奈町）	眼	048-792-0249
	埼玉県央病院（桶川市）	内 / 外	048-776-0022
11／29（日）	遠井クリニック	内 / 小 / 循	591-2109
	豊田医院（桶川市）	内 / 呼 / 小	048-728-2377
	埼玉県央病院（桶川市）	内 / 外	048-776-0022
12／6（日）	本藤整形外科	整 / リウ / リハ / 皮	592-7667
	栗原クリニック（桶川市）	内 / 循 / 小	048-786-2168
	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169回

『聞こえにくいと感じたら、まず耳鼻咽喉科へ』

提供：桶川北本伊奈地区医師会

「最近、テレビの音が大きいと家族に言われる」「会話を聞き返すことが増えた」そんな変化を「年のせい」と、そのままにしていませんか。

難聴は加齢とともに増える身近な症状です。聞こえにくさが続くと会話が減り、人との交流や社会参加の機会が少なくなることがあります。近年、こうした変化と認知機能の低下との関連が注目されています。補聴器の使用によって会話や社会参加を続けやすくなることが、認知機能低下のリスクを和らげる一助になる可能性も報告されています。ただし、難聴が直接的に認知症を引き起こすと確定したわけではなく、補聴器の効果についても今後さらなる研究が必要です。

日本では、難聴を自覚している人の補聴器所有率は15・6％（JapanTrak 2025）で、欧州主要国のおおむね40～55％と大きな差があります。補聴器は音を大きくするだけでなく、一人ひとりの聴力や生活環境に合わせた調整が必要な医療機器です。慣れるまでに時間がかかることもありますが、専門家と相談しながら調整を重ねることで、より使いやすくなります。補聴器所有者の56％が「もっと早く入手すればよかった」と回答しています。また、「80歳で30デシベル（ささやき声が聞こえる程度）の聴力を保つ」ことを目標とする「聴こえ8030運動」も推進されています。

聞こえが気になったら、まず耳鼻咽喉科を受診しましょう。耳あかや中耳炎など、治療できる原因が見つかることもあります。補聴器を検討する場合は、地域の耳鼻咽喉科専門医や、学会認定の補聴器相談医に相談しましょう。補聴器が必要かを判断し、認定補聴器技能者などと連携しながら試聴や調整を進めます。なお、片耳が急に聞こえにくくなった場合は、すぐに受診してください。早めの一歩が、これからの会話と生活を守ります。

STOP AIDS　12月1日は世界エイズデー

鴻巣保健所では
無料、匿名で
HIV・性感染症検査
を受けられます

【検査項目】 HIV、梅毒、クラミジア、B型肝炎、C型肝炎

時 毎月第2月曜日 10：00 ～ 11：00、第4火曜日 13：30 ～ 14：30
場 鴻巣保健所
申 事前に Web 申込み
問 鴻巣保健所保健予防推進担当（感染症担当）（☎ 048-541-0249、音声ガイダンス 1 番）

保健トピック

ノロウイルスに要注意

毎年11月～2月にかけての冬場は、ノロウイルスによる食中毒が多発しています



ノロウイルスは感染力が強いため保育園や学校、病院などで発生すると急速に広がる恐れがあります。感染防止対策をしましょう。

① **しっかり手洗い**
「洗う・すすぐ」を2回繰り返す「2度洗い」が効果的です。
② **食品の十分な加熱**
中心温度85℃～90℃で90秒間以上加熱しましょう。
③ **調理器具の洗浄と消毒の徹底**
洗浄後、熱湯や塩素系消毒剤などで消毒しましょう。
問 鴻巣保健所生活衛生・薬事担当（☎ 048-541-0249）

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

骨粗しょう症を予防するためのカルシウムたっぷりメニューをつくります。
お気軽にご参加ください。

時 11月26日（木）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 11月19日（木）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。

暮らしとこころの総合相談会

生活・失業・多重債務・離婚・相続・贈与、こころの悩みを専門家に相談してみませんか？

時 12月16日（水）14：00 ～ 17：00
場 市役所　¥ 無料
内 弁護士、司法書士、社会福祉士、精神保健福祉士、保健師等による相談会
申問 11月16日（月）から北本市暮らしとこころの総合相談会委託事務局（夜明けの会☎ 048-774-2862）へ電話。※平日 10：00 ～ 17：00

こころの相談

こころの健康に不安がある人等の相談に応じます



時 11月24日（火）14：00 ～ 16：00
場 市役所　調 相談員、公認心理師
対 市内在住の本人またはその家族
※今までに当相談を利用したことがある人、精神科を受診したことがある人はご遠慮ください
定 3人　¥ 無料
申問 11月17日（火）までに健康づくり課母子保健担当（☎ 594-5544）へ電話または直接。