

保健トピック

ヘルスアップ調理講習

災害時に役立つパック料理を実習します

災害時にストック食品を利用しながら、栄養を確保するための方法をご紹介します。お気軽にご参加ください。

時 12月18日(水) 10:00~13:30

場 コミュニティセンター

定 25人(先着順)

費 300円 持 エプロン、三角きん、ふきん

申 12月11日(水)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。



12月1日は世界エイズデー



12月1日は世界エイズデーです。

エイズをはじめ、梅毒などの性感染症全般について考える機会にしてみませんか。

鴻巣保健所では、無料、匿名でHIV・性感染症検査を行っています。性感染症の不安がある人は、保健所での検査をぜひご検討ください。

検査概要

時 毎月第3月曜日(HIVのみ検査可能)

毎月第4火曜日(HIV・梅毒など5項目)

14:00~17:00

場 鴻巣保健所

費 無料

申 鴻巣保健所(☎048-541-0249、音声ガイダンス1番)へ電話。

予防接種情報

☎健康づくり課健康推進担当 ☎594-5545

子どものインフルエンザワクチン補助対象を拡大

令和6年10月1日から、不活化ワクチンに加え、経鼻弱毒生インフルエンザワクチンも補助対象になりました。

①不活化ワクチン

対象：1歳~6歳 補助額：1回1,000円(2回/年度)

②経鼻弱毒生ワクチン

対象：2歳~6歳 補助額：1回1,000円(1回/年度)

母子健康手帳等(接種したことがわかるもの)、通帳等(振込先がわかるもの)

健康づくり課窓口へ直接。



下記の事業は令和7年3月31日で終了します。お早めに手続きを行ってください

子宮頸がんワクチン予防接種

1 HPVワクチンキャッチアップ

平成9年4月2日~平成20年4月1日生まれの女性

無料(契約医療機関で接種する場合)

接種には北本市が発行する予診票が必要です。手元がない場合は、母子健康手帳を持参し、健康づくり課窓口にお越しください。

2 HPVワクチン接種費用の助成

平成9年4月2日~平成17年4月1日生まれの女性(令和4年4月1日時点で北本市に住民票がある人)

17,430円を上限として、実費相当額を助成

①母子健康手帳等(接種したことがわかるもの)

②領収書等(支払い金額がわかるもの)

③通帳等(振込先がわかるもの)

④接種した人の氏名、住所、生年月日
が確認できる書類の写し(本人以外が申請する場合は申請者分も必要)

健康づくり課窓口へ直接。



詳細は市ホームページから

風しん抗体検査・予防接種

風しん抗体検査の結果、抗体価が低かった人は風しんワクチンを受けることができます。

ワクチンの接種には、事前の風しん抗体検査が必要です。検査は12月末頃までにお済ませください。

市内に住民票がある昭和37年4月2日~昭和54年4月1日に生まれた男性で、今まで風しんの抗体検査を受けたことがない人

無料

風しんの予防接種には事前の風しん抗体検査のほか、予防接種クーポン券が必要です。手元がない場合は健康づくり課へお問い合わせください。



詳細は市ホームページから



健康豆知識 第146回

『健康診断と健診結果の見方(肝臓)』

提供：桶川北本伊奈地区医師会

健康診断中の血液検査の項目に、GOT(AST)、GPT(ALT)、Y-GTPというものがあつた。肝臓の調子を表す代表的なもので、昔はGOT、GPTでしたが、今はAST、ALTを用いることが多いです。AST(アスパラギン酸トランスアミナーゼ)は心臓、肝臓、骨格筋、腎臓に大量に存在するミトコンドリア酵素で、これらが壊れると血液の中に出てくる。ALT(アラニントランスアミナーゼ)は細胞の中にある酵素で大部分が肝臓の中にあつて、壊れると血液の中に出てくる。

Y-GTP(γ-グルタミルトランスペプチダーゼ)は肝臓で作られる消化液である胆汁の流れが悪い時にあがる。健診ではAST、ALTの正常値は30までに統一されています。30を超えると何か病気があつてもいいから、病院に行きましよう、ということ。お酒の飲みすぎ、太り過ぎによる脂肪肝、薬によるもの、心臓の病気、ウイルスによるもの、その他いろいろ原因で上昇します。肝臓の病気に

関する血液検査はこれだけではないので、追加の血液検査をしたり、腹部エコー(超音波検査)などの画像診断をしたりすると思います。AST、ALTの値がすごく高い場合は、確かに大変な病気のことが多いです。しかし、少ししか高くないから大丈夫というわけではありません。重症の病気が隠れていることがあります。特に少しだけ高いのが、何年も続いている人は要注意です。アルコールや肥満、糖尿病などの病気に伴う脂肪肝はいろいろ治療で治ります。しかし、長い間ほつておくと肝硬変になり、そうなる元には戻りません。AST、ALTが高い場合、もう一つ忘れていけないのは肝臓のことです。C型肝炎は現在ほぼ100%治りますし、B型肝炎は早く治療すれば悪くならないで済みます。全国調査の試算から考えると、皆さんのお住まいの地域では約1000人がウイルスを持っていて、検査を受けず気づいていないことになりまふ。まだ検査を受けたことがない方はぜひ受けて下さい。

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

(広告)

創作短編小説 幻冬舎 1,100円(税込)

おいらく 枯木に花を「老楽」癒しの老話

~こどもに「童話」があるなら 高齢者に「老話」があつてもよいではないか~

この本は「老い」や「死」を恐れないで、逆手に取って楽しもうという、人生の応援歌

埼玉県北本市石戸5-84 ☎048-591-2468 遠藤トク子

子育てサロン

BeBe Hug

認定こども園 ふじ幼稚園

北本市宮内2-79(幼稚園入口) 048-591-4659