変更の可能性があります。事前に電話で確認をとり、健康保険証をお持ちください。最新情報は市ホームページ▶

■休日当番医（5月8日～6月7日）診療時間 9：00 ～ 17：00（時間厳守）

月日	医療機関名	科目	電話
5／11（日）	安里医院	内 / 小	542-2629
	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
5／18（日）	吉田医院	内	591-2200
	埼玉県央病院（桶川市）	内 / 外	048-776-0022
	金崎内科医院（伊奈町）	内 / 糖尿病内 / 小	048-728-8550

月日	医療機関名	科目	電話
5／25（日）	鴻巣北本内科クリニック	内 / 腎臓内 / 糖尿病内	578-4663
	今成病院（伊奈町）	内	048-723-8280
	伊奈病院（伊奈町）	内 / 外	048-721-3692
6／1（日）	まつざき整形リウマチクリニック	整外 / リウ / 内	540-6463
	埼玉県央病院（桶川市）	内 / 外	048-776-0022
	桶川K・Nクリニック（桶川市）	麻 / 整	048-787-7715

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

北本市集団検(健)診申込み開始

5月1日（木）から申込みが始まります。詳細は市ホームページまたは広報きたもと5月号と同時配布している「令和7年度北本市集団検（健）診のご案内」をご覧ください。

問健康づくり課健康推進担当（☎ 594-5545）

HPV ワクチン定期予防接種の実施医療機関が更新

広報きたもと4月号 18 ページに掲載した HPV ワクチンの市内予防接種実施医療機関が更新されました。安里医院（☎ 542-2629）、北本中央クリニック（☎ 591-2257）、本藤整形外科（☎ 592-7667）でも接種ができます。最新情報は市ホームページをご覧ください。

問健康づくり課健康推進担当（☎ 594-5545）

健康豆知識 第151回

『フッ素について（歯磨き粉や液体を選ぶポイント）』

提供：北足立歯科医師会

フッ素入り歯みがき剤（粉）を毎日使うことは、むし歯予防にとても効果があります。せっかく毎日使うなら、効果を十分に得たいものです。そのためには、①年齢に合ったフッ素入り歯みがき剤を選ぶこと、②上手に使うこと、が重要です。まずは、フッ素（成分の欄にフッ化ナトリウムやモノフルオロリン酸ナトリウムと書いてあります）が入っている歯みがき剤を選びましょう。年齢が6歳以上であれば、高濃度（多くは 1,450ppm と書いてあります）のものが推奨されます。次に、年齢に合わせた量を使いましょう。歯が生えてから2歳までは米粒（1～2mm）程度、3～5歳はグリーンピース（5mm）程度、6歳以上では歯ブラシ全体（1.5～2cm程度）の量を歯ブラシにつけます。そして、歯みがき剤を歯の面全体に広げたら、フッ素の効果が発揮されるように、少なくとも2分間みがきましょう。歯みがき後は、歯みがき剤を吐き出しますが、すすぎに使う水の量は少量（ペットボトルのキャップ1～2杯程度）にして、すすぎは1回だけします。すすいだ後は、できれば1～2時間は飲んだり食べたりしないようにします。これにより、歯とお口の中にフッ素が多く残り、むし歯を予防することができます。歯みがきのタイミングは、とくに寝る直前と朝食後がよく、昼食後に歯みがきの時間をとれない場合には、フッ素入り洗口剤を使うのもよいでしょう。フッ素入り歯みがき剤と洗口剤について、選び方と使い方に迷ったら、かかりつけの歯科医院で歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。

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は、子育て支援課子育て支援担当（☎ 594-5537）へ。
※東側とは高崎線から東側の地域、西側とは高崎線から西側の地域を指します。

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7年1月生まれのお子さん	5月30日（金）	保健センター	時 13：10 ～ 14：10 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5年10月生まれのお子さん	東側　5月19日（月） 西側　5月20日（火）	保健センター	時 13：10 ～ 14：10 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3年11月生まれのお子さん	東側　5月22日（木） 西側　5月23日（金）	保健センター	時 13：10 ～ 14：10 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6年8月生まれのお子さんがいる母親または家族	東側　6月2日（月） 西側　6月3日（火）	（新）保健センター	時 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子さんがいる母親または家族で希望する人	6月2日（月）（予約制）	（新）保健センター	時 13：10 ～ 14：40 持 母子健康手帳、バスタオル 申 予約制。健康づくり課へ電話、直接または申込みフォームから。

※4～5月実施分の健診は、保健センター（勤労福祉センター）にて行います。6月1日以降は、新保健センターに移転します。
（新）保健センター　場栄1－1（栄市民活動交流センター内B棟3階）

歯と口の健康週間講演会

歯・口腔内の健康は身体の健康に大きな影響を与えます。
この機会に、歯・口腔内の健康について学んでみませんか。

時6月5日（木）10：15 ～ 11：45　受付 10：00 ～
場市役所　定25人（先着順）
内お口のフレイルを知っていますか？　講歯科医師、歯科衛生士
申問5月1日（木）～ 28日（水）に健康づくり課健康推進担当（☎ 594-5545）へ電話、またはフォームから申込み。

〈広告〉

北里大学メディカルセンター市民講座　参加費無料

日時　2025年5月10日（土）13:30～15:00
場所　三井金属あげおコミュニティセンター（上尾市コミュニティセンター）上尾市柏座4-2-3
テーマ　こどもの脊柱側弯症・ロコモと運動器検診
講師　齋藤 亘 (整形外科)　柴田 輝明 (北本整形外科院長)
問い合わせ　北里大学メディカルセンター総務課　☎048-593-1212（代表）

後援／北本市、桶川市、鴻巣市、各市老人クラブ連合会
※駐車台数に限りがありますのでできるだけ公共交通機関をご利用ください。