

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食事について学べます



主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事について丁寧にお伝えします。お気軽にご参加ください。

時 12月18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4階)

定 25人(先着順)

費 500円 持エプロン、三角きん、ふきん

申込 12月11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。

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 令和8年1月14日(水) 15:00～16:30

場 市役所 相談員、精神科医

対 市内在住の本人またはその家族

※今までに「こころの相談」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 費 無料

申込 令和8年1月7日(水)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。

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

健康豆知識 第158回

『ヒートショック』

お風呂からなかなか出て来ない
など思っ、見に行ったら家族が
倒れていた。湯船で溺れていた。
なんていう話を聞いたことはあり
ませんか。

あまりに急激な温度変化がおこ
ると、血圧が急に上下して、身体
がダメージを受けることがあります。
これがヒートショックです。

暖かい所から寒い所への移動で
も、その逆でもヒートショックは
起こります。だから冬の入浴には、
注意が必要です。

厚着をして、暖かい部屋にいた
人が、寒い脱衣所に行き、服を脱
ぐと、体が急に冷えます。すると
自律神経が働いて、血管が縮こ
まって、血圧が上がります。しか
し、浴槽につかると、今度は熱い
お湯で急に体が暖まり、逆に血管
がゆるんで広がり、血圧が下が
ります。65歳以上の高齢者や、高血圧、
糖尿病、脂質異常症などの持病が
ある人は血圧を正常に保つ機能が
低下していることがあり、ヒート
ショックのリスクが高いと言われ
ています。軽症では、めまいや立
ちくらみがみられ、重症では、失
神して意識を失ったり、脳卒中や
心臓発作を起こすこともあります。

提供：桶川北本伊奈地区医師会

提供：桶川北本伊奈地区医師会

予防策は以下の通りです。

①温度差を少なくする

脱衣所を暖める。床にマットを敷く。浴室を暖めておくために、お湯をはる時にシャワーを使ったり、浴槽のふたを開けておいたりする。シャワーやかけ湯で体を暖めてから入浴する。お湯は38～40度位であまり熱くしない。

②タイミングに注意

比較的寒くない昼に入浴する。浴室が冷えている一番風呂を避ける。食後1時間や飲酒後は血圧が下がりやすいので避ける。睡眠薬など眠くなる薬を飲んだ後は避ける。長湯をせず、10分くらいに。入浴前に飲水。

③万が一に備える

意識を失っても溺れないように、お湯の量を少なめにする。胸までつかる位に。(発見時はまず、栓を抜き、お湯を捨てる。)入浴前は家族に声をかける。

国の推計では、入浴中の事故で亡くなる人は年間19,000人にもなるとされます。十分な準備をして、入浴してください。

予防接種情報 問 健康づくり課健康推進担当(☎594-5545)

帯状疱疹定期予防接種・HPVワクチン予防接種は
令和8年3月31日(火)に終了します
希望の人はお早めに接種を行ってください

帯状疱疹定期予防接種

対 ①令和7年度中に以下の年齢になる人(以下の誕生日の人)

- 65歳(昭和35年4月2日～昭和36年4月1日)
- 70歳(昭和30年4月2日～昭和31年4月1日)
- 75歳(昭和25年4月2日～昭和26年4月1日)
- 80歳(昭和20年4月2日～昭和21年4月1日)
- 85歳(昭和15年4月2日～昭和16年4月1日)
- 90歳(昭和10年4月2日～昭和11年4月1日)
- 95歳(昭和5年4月2日～昭和6年4月1日)
- 100歳(大正14年4月2日～大正15年4月1日)
- 101歳以上(大正14年4月1日以前の生まれの人※)

※101歳以上の方は、令和7年度に限り全員対象
②60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に
関して、身体障害者手帳1級相当の人

費 一部自己負担あり

(生ワクチン1回4,700円、
組換えワクチン1回あたり16,700円で計2回) [※1]

接種を希望する医療機関へお申し込みください。

接種の際は北本市の予診票が必要です。

予診票は市内の実施医療機関 [※2] または健康づくり課で配布しています。市外の医療機関で接種する場合は、健康づくり課までお問い合わせください。

※1…生活保護世帯の人、中国残留邦人等は費用免除

※2…市内実施医療機関は市ホームページ

または健康づくり課へ

お問い合わせください



HPVワクチン予防接種

HPVワクチン
キャッチアップ接種後の経過措置



対 キャッチアップ：平成9年4月2日～平成21年4月1日生
まれ的女性で令和4年4月1日～令和7年3月31日に1回
以上HPVワクチンを接種した人で、接種が未完了の人

費 無料(契約医療機関で接種する場合)

接種を希望する医療機関へお申し込みください。

接種の際は北本市の予診票が必要です。お手元がない人は、
母子健康手帳を持参して健康づくり課にお越しください。

高校一年生相当の女子の
HPVワクチンの定期接種



対 平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ的女性で
接種未完了の人

費 無料(契約医療機関で接種する場合)

接種を希望する医療機関へお申し込みください。

接種の際は北本市の予診票が必要です。お手元がない人は、
母子健康手帳を持参して健康づくり課にお越しください。

北里大学メディカルセンター市民講座

日時	2026年1月17日(土) 10:00～11:00(受付9:30～)
場所	北里大学メディカルセンター 南館2階AB会議室
テーマ	慢性腎臓病について～薬物療法・食事療法についても一緒に考えよう～
講師	腎臓内科 江原かおり、薬剤師 中山 恵輔、管理栄養士 森 真希
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

