

保健・衛生ガイド

事業名	内容・対象者	と き	ところ	備 考
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 H23年9月生	◎東側 1月30日(月) 午後1時20分～2時10分 ◎西側 1月31日(火) 午後1時20分～2時10分	保 健 センター 母子健康 センター	持 母子健康手帳、健康診査質問票
離乳食の調理講習	内 離乳初期食の試食および説明、中期食以降の相談 対 生後4カ月～6カ月児のいる母親	1月30日(月) 午後1時30分～2時10分 1月31日(火) 午後1時30分～2時10分	保 健 センター 母子健康 センター	※乳児健診と同時開催 ※離乳食講習のみ参加は、当日直接調理室へ
1歳6カ月児健診	内 内科診察、歯科診察等 対 H22年6月生	◎東側 1月27日(金) 午後1時20分～2時10分 ◎西側 1月26日(木) 午後1時20分～2時10分	保 健 センター 母子健康 センター	持 母子健康手帳、健康診査質問票、現在使用している歯ブラシ・タオル
3歳児健診	内 内科診察、歯科診察、尿検査等 対 西側地区でH20年11・12月生 ※ 東側地区でH20年12月生・H21年1月生は2月に実施	◎西側 1月24日(火) 午後1時20分～2時10分	母子健康センター	持 母子健康手帳、健康診査票、早朝尿、目と耳のアンケート 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防担当へ
ポリオ生ワクチン投与	対 1回目はH23年8月生、2回目はH23年2月生	◎東側 2月10日(金) 午後1時30分～2時10分 ◎西側 2月14日(火) 午後1時30分～2時10分	保 健 センター 母子健康 センター	持 ポリオ予防票、母子健康手帳(忘れた場合は接種できません) 申 対象児以外は、2月2日(木)から健康づくり課保健予防担当へ
ポリオワクチン追加接種	対 S50年～52年生(ポリオの免疫が低いため、ポリオの接種をお勧めします)	◎東側 2月10日(金) 午後2時～2時15分 ◎西側 2月14日(火) 午後2時～2時15分	保 健 センター 母子健康 センター	定 15人程度(申込順) 費 無料 申 1月20日(金)から健康づくり課保健予防担当へ
乳幼児育児相談	内 身体の発育や運動発達、食事や排せつのしつけ、心配ごとの相談 対 0歳～3歳未満の子どものいる母親または家族で希望する人	2月13日(月) 午後1時30分～2時30分	保 健センター	持 母子健康手帳

大腸がん個別検診実施中

大腸がん個別検診を実施しています。対象の人(受診日現在で40歳以上の人)でご希望の人は、医療機関へ直接予約してください。無料クーポン券をお持ちの人はぜひこの機会に受診してください。

◆実施期間 平成24年1月31日(火)まで※各医療機関の診療日を必ずご確認ください。

◆実施医療機関・費用 広報きたもと10月号に掲載しています。

◆問合せ 健康づくり課保健予防担当(直通594-5544)※土・日曜日、祝日を除く午前8時30分から午後5時15分

予防接種(はしか)について

はしかに特效薬はありません。予防接種での予防が唯一の方法です。はしかの予防接種は、平成20年度からは、5年間に限り、中学1年生と高校3年生に相当する年齢の人は定期接種として対象となっています。学校に行っていない人も、学年が違っていても、13歳になる年度と18歳になる年度に予防接種します。

市では、対象者へ予防票を送付しています。定期接種として無料で受けられる期間は平成24年3月末までです。

対象の人は、子どものころに一度受けた人も、ぜひ予防接種を受けましょう。





事業名	内容・対象者	とき	ところ	備 考
フッ素塗布	対 1歳6カ月児健診受診後から小学校入学前までのむし歯のないお子さん	1月20日(金) 初めての人：午後1時20分～1時50分 2回目以降の人：午後1時50分～2時20分	文化センター	費 1回あたり1,365円 持 歯ブラシ、母子健康手帳、タオル 申 当日直接会場へ

※予防接種を受ける場合は「予防接種と子どもの健康」の注意書きを読んでお越しください。

※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。

内—内容 対—対象者(児) 定—定員 費—費用 持—持ち物 申—申込み 問—問合せ

子育て中の親子のふれあいの場

～地域子育て支援拠点～

市では、子育て中の親子のふれあいの場として、市内4カ所に「地域子育て支援拠点」を開設しています。おしゃべりをしたい時、友達と遊びたい時、ちょっぴり子育てに悩んだ時など、気軽にご利用ください。

○ママ&キッズサロン

と き	月曜日から金曜日 午前10時から正午、午後1時から4時 ※1月23日(月)は午前のみ開催、26日(木)はお休み
対 象	0歳から3歳のお子さんと保護者、妊娠中の人
と ころ	北本駅西口ビル2階保育ステーション

※1月4日(水)から通常開催

◆問合せ ☎ 592-9961

○Cocco ひろば

と き	火、木、土曜日 午前10時から午後3時
対 象	0歳から就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人と配偶者
と ころ	さいたまコープ北本店3階

※1月5日(木)から通常開催

◆問合せ ☎ 592-4039

○モンキーポッド

と き	月、第2・4火、木、金曜日 午前10時から午後3時
対 象	0歳から3歳のお子さんと保護者
と ころ	ワコーレ RG 北本アネックス棟104号

※1月5日(木)から通常開催

◆問合せ ☎ 580-4777

○中丸保育園子育て支援センター

と き	月曜日から金曜日 午前10時から午後3時
対 象	0歳から就学前のお子さんと保護者
と ころ	中丸保育園内

※1月6日(金)から通常開催

◆問合せ ☎ 592-5578

平日の夜間、お子さんが病気やけがのとき

小児初期救急医療体制(桶川・北本・伊奈地区)

当番医療機関のお問合せは埼玉県中央広域消防本部指令課へ

☎ 597-3301(直通)

診療日 毎週月曜日から金曜日(祝日、年末年始[12月29日～1月3日まで]を除く)

診療時間 午後8時から午後10時

診療医療機関 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(診療日によっては市外の医療機関が当番医となります)

診療内容 急患に対する応急処置

その他 健康保険証を持参してください。夜間診療となるため、会計等の取扱いが異なります。また、受診前に当番医療機関への電話連絡をお勧めします。

ひょうしょう 「冷え性」

冬の寒い時期や、あるいは夏に冷房にあたると手足の先が異常に冷たく感じる、といった症状が慢性的に続く場合を一般的に「冷え性」と呼びます。しかし、実は医学的には正式な病気とはみなされません。検査で数値化できませんし、直接なんらかの病気につながるという根拠もないので、特に西洋医学では治療の対象ととらえられていないのです。ただし、人によってはとてもつらくなる場合があります。頭痛や便秘、下痢、生理不順、免疫力の低下も伴うことがあります。

手足の先の皮膚は、体の中心よりも血液のめぐりが悪くなりやすく、冷え性では、毛細血管などの循環障害があるのではないかと考えられています。その背景として、血管のはたらきを微調整する自律神経の障害や、ストレスなどが関係しているようです。また、冷え性は特に女性に多くみられます。女性ホルモンのアンバランスや、骨盤内の

子宮や卵巣に血液をとられてしまうことも関係しているとする説もあります。

対策としては、やはり体を冷やさないようにすること、例えば、保温効果の高い下着をつけ、体を温めるような食べ物を摂る、規則正しい生活リズムを保つ、などが重要です。また、筋肉は熱を生み出す働きをもっていますので、筋トレで筋肉を維持し、体を動かす機会を増やすのも効果的です。逆に、薄着や、冷たい飲み物を飲む習慣などは改めた方がいいでしょう。お薬では、血液の循環を改善するお薬が効くことがありますが、効果は限定的です。一方で、漢方薬で改善する場合があります。東洋医学では冷えという症状も重視しますので、体質にあった薬を使うと高い効果が得られることがあります。ただし、漢方薬は種類も多いので、専門の医師に処方してもらうことをおすすめします。

提供：桶川北本伊奈地区医師会





事業名	内容・対象者	とき	ところ	備考
9カ月児 育児相談	内 身長・体重測定、運動発達の相談、離乳完了期の栄養相談、育児の心配ごと相談等 対 H23年4月生の乳児のいる母親または家族	◎東側 2月13日(月) 午前10時～11時	保健センター	持 母子健康手帳、9カ月または10カ月児育児相談質問票
		◎西側 2月14日(火) 午前10時～11時	母子健康センター	
マタニティー セミナー (後期)	内 お産の準備(呼吸法等)、赤ちゃんのむくみ浴実習 対 妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人	1月17日(火) 午後1時30分～4時	保健センター	持 母子健康手帳、前期参加者は配布資料 申 1月12日(木)までに健康づくり課保健予防担当へ
こころの相談	内 相談員 神谷知治さん(精神科医) 対 市内在住の人で本人またはその家族(治療中の方はご遠慮ください)	1月26日(木) 午前9時30分～11時	母子健康センター	定 3人 費 無料 申 1月19日(木)までに健康づくり課保健予防担当へ

つどいの広場事業講習会

「親子でリズム体操」

音楽を聴きながら身体を動かして、親子でリフレッシュしてみませんか？

◆とき 1月26日(木) 午前10時30分から11時30分(開場10時15分)

◆ところ 駅西口ビル内保育ステーション

◆対象 2歳から3歳までの子どもと保護者

◆定員 12組(申込順)

◆講師 大津貴子氏

◆申込み・問合せ 1月12日(木)午前8時30分からこども課子育て支援担当(☎591-1111・内線2379)へ電話でお申し込みください。定員となり次第締め切ります。



「あつまれ～! 3・4歳のおともだち!!」

友達と一緒におもいっきり身体を動かしてあそびたい! 広い場所で走りたい! 友達や親子でふれあいながら、体操やかけっこなど3・4歳で楽しめる遊びをします。

◆とき 2月2日(木) 午前10時から11時30分

◆ところ コミュニティセンターホール

◆対象 市内在住の3歳から4歳の未就園の子どもと保護者

◆定員 20組の親子(申込順)

◆申込み・問合せ 1月19日(木)午前8時30分からこども課子育て支援担当(☎591-1111・内線2379)へ電話でお申し込みください。定員となり次第締め切ります。

