



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5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、ちょっと子育てで悩んだ時など、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 ※4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歳未満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

◆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

◆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歳から就園前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

◆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

◆問合せ ☎ 592-5578

○北本市子育て支援センター

とき	月曜日から金曜日 午前9時30分から正午、午後1時から3時30分 ※4月3日(火)から6日(金)は午後のみ、23日(月)は午前のみ開催
対象	0歳から3歳未満のお子さんと保護者、妊娠中の人
ところ	北本市立東保育所内

◆問合せ ☎ 590-7676

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 毎週月曜日から土曜日(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。

腰椎椎間板ヘルニアについて

ヘルニアとは体の中身が弱い部分から外に飛び出すことを意味します。このため脱腸も鼠径(そけい)ヘルニアといひ、首にも頸椎椎間板ヘルニアがあります。それでもヘルニアといえば腰のヘルニア(腰椎椎間板ヘルニア)をイメージする人が多いのではないのでしょうか。

腰椎椎間板ヘルニアは腰の骨と骨の間にある椎間板というクッションが老化や使い過ぎによって傷んでしまった結果、その一部が変形して飛び出すことで起こります。ただし飛び出しているだけでは痛みのない人も多く、ヘルニアが椎間板の後ろを通っている神経に当たって神経痛(足の痛みやしびれ)が出たときが問題となります。このためヘルニアには腰痛だけでなく足の痛みやしびれ、ときに足の力が入らないなどの麻痺の症状が伴います。

治療には保存的治療と手術的治療があります。保存的治療には薬やリハビリ、神経ブロックが含まれます。薬では痛み止め、筋肉の緊張を和らげる薬、ビタミン剤などがあり、リハビリには電気治療、

牽引療法などの物理療法や体の筋力を鍛え、姿勢を改善する運動療法などがあります。神経ブロックは症状に応じて痛みを和らげる薬を神経に届くように注射します。手術では神経に当たっているヘルニアを取り除きますが、一般的な手術に加え顕微鏡や内視鏡、レーザーを使用した手術も行われるようになり術後の回復もどんどん早くなっています。どちらの治療法を選ぶかは痛みの強さや麻痺があるかどうかなど症状によって異なります。またどちらの治療でも椎間板がもとの健康な状態に戻る訳ではなく、椎間板は傷んだままです。このためいったん良くなっても症状が再発することもありますし、しびれなどの症状は治らない場合もあります。

ヘルニアにならないよう普段の姿勢(座っているとき、物を持つとき)に気をつけたり、運動をして筋力を維持したりと日常生活での注意が基本ですが、痛みが強い場合にはお近くの整形外科医にご相談ください。

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
マタニティーセミナー(前期)	内 妊娠中の栄養、赤ちゃんの保育と観察、歯の健康づくり 対 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人	4月24日(火) 午前10時～午後3時	保健センター	持 母子健康手帳 申 4月17日(火)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ
乳児健診	内 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達検査 対 H23年12月生	◎東側 4月27日(金) 午後1時20分～2時10分	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査質問票
		◎西側 4月18日(水) 午後1時20分～2時10分	母子健康センター	
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	4月27日(金) 午後1時30分～2時10分	保健センター	※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
		4月18日(水) 午後1時30分～2時10分	母子健康センター	
1歳6カ月児健診	内 内科診察、歯科診察等 対 H22年9月生	◎東側 4月19日(木) 午後1時20分～2時10分	保健センター	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
		◎西側 4月20日(金) 午後1時20分～2時10分	母子健康センター	
3歳児健診	内 内科診察、歯科診察、尿検査等 対 東側地区でH21年2月・3月生 ※西側地区は5月に実施	◎東側 4月26日(木) 午後1時20分～2時10分	保健センター	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・業務担当へ
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7月生の乳児のいる母親または家族	◎東側 5月7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 5月8日(火) 午前10時～11時	母子健康センター	
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	5月8日(火) 午後1時30分～2時30分	母子健康センター	持 母子健康手帳

※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

つどいの広場事業 講習会

「突然の時、あわてないために!!」

お子さんの事故や病気等、突然のときの対処法を学んでみませんか?

救急車を呼ぶときの留意点についての講義や、心肺蘇生法の実技練習をします。

◆とき 4月26日(木) 午前10時15分から11時30分(開場10時)

◆ところ 駅西口ビル内保育ステーション

◆対象・定員 市内在住で0歳から3歳までのお子さんと保護者15組(申し込み順、定員となり次第締め切り)

◆講師 埼玉県央広域消防本部消防職員

◆申込み・問合せ 4月10日(火)の午前9時30分から北本市子育て支援センター(☎590-7676)へ電話でお申し込みください。

小児慢性特定疾患医療給付の継続申請の受付を開始します

◆対象 現在受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の人

◆期間 5月10日(木)から6月15日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く)

◆ところ 鴻巣保健所

◆必要書類 申請書、医療意見書、生計中心者の所得税関係証明書など※お持ちの受給者証に記載の住所を管轄する保健所から申請に必要な書類が郵送されます。

◆問合せ 鴻巣保健所(☎541-0249)



生ガイド

▶問合せ 健康づくり課保健予防・業務担当(直通594-5544)



事業名	内容・対象者	とき	ところ	備考
ポリオ 生ワクチン投与	対 東側 1回目はH23年11月生、 2回目はH23年5月生	◎東側 5月7日(月) 午後1時30分～2時10分	保健 センター	持 ポリオ予診票、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、4月23日(月)から健康づ くり課保健予防・業務担当へ
	対 西側 1回目はH23年11月生、 2回目はH23年5月生	◎西側 5月1日(火) 午後1時30分～2時10分	母子健康 センター	
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 5月7日(月) 午後2時～2時15分 ◎西側 5月1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 4月2日(月)から健康づくり課保健予 防・業務担当へ
個別予防接種 ・BCG ・三種混合 ・麻しん・風しん混合 ・日本脳炎	対 ◎BCG…生後3カ月から6カ 月未満◎三種混合…生後3カ月か ら満7歳6カ月未満※3～8週 間の間隔をあけて3回接種した後、 追加接種として1回◎麻しん・風 しん…満1歳から2歳未満(1 期)、満5歳から7歳未満で就学 前の1年間(2期)、中学1年生(3 期)と高校3年生相当(4期)◎ 日本脳炎…満3歳から7歳6カ 月未満※特例措置により7歳6カ 月を過ぎても接種できる場合があ ります。担当までご相談ください。	—	下表の 医療機関	費 無料(対象児以外は自己負担) 持 予診票、母子健康手帳(忘れた場合は 接種できません) 申 希望する医療機関(下表)へ直接予約 ※市外の医療機関については、健康づくり 課保健予防・業務担当にお問い合わせくだ さい。

個別指定接種・子宮頸がん・ヒブ・肺炎球菌実施医療機関

○印が実施している予防接種です。麻しん・風しん混合はすべての医療機関で実施しています。

医療機関名	電話番号	BCG	三種混合	日本脳炎	子宮頸がん	ヒブ	小児用肺炎球菌
青木クリニック	592-1033	○	○	○	○	○	○
安里医院	542-2629	○	○	○	○	○	○
天地クリニック	593-1762	○	○	○	○	○	○
北本共立診療所	592-1641		○		○	○	○
北里大学北里研究所メディカルセンター病院	593-1212	○	○	○	○	○	○
北本中央クリニック	591-2257	○	○	○	○	○	○
さくらこどもとおとな診療所	591-2088		○		○	○	○
さとうクリニック	590-5977	○	○	○	○	○	○
鈴木医院	592-1313	○	○	○	○	○	○
遠井医院	591-2109	○	○	○	○	○	○
林田内科医院	592-7711	○	○	○	○	○	○
深井小児科内科医院	591-5958	○	○	○	○	○	○
本藤整形外科	592-7667			○	○		
南福音診療所	591-7191	○	○	○	○	○	○
山崎医院	591-2244	○	○	○	○	○	○
山田医院	593-0353	○	○	○	○	○	○
山本内科医院	591-5025			○	○	○	○
吉崎医院	591-4477		○	○			
吉田医院	591-2200	○	○	○	○	○	○
よしだ整形外科内科	590-5720	○	○	○	○		
いなぎentクリニック	593-4567				○	○	○
桃泉園 北本病院	543-1011				○		
大久保病院	591-8171				○		
北本共済病院	591-7111				○	○	○





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	4月13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 ※ 2回目以降は6カ月以上間隔をあけてください。

予防接種補助金制度のお知らせ

◆対象 接種時に北本市内に住所を有し、下記の予防接種を受けた場合、その保護者等

◆申請方法 水痘、おたふくかぜ、インフルエンザ、高齢者肺炎球菌は接種後、母子健康手帳または領収書等(領収書は予防接種の種類が記載されているものに限る)および金融機関の口座番号がわかるものをお持ちいただき、健康づくり課に申請してください。申請期間は接種後5年間です。

※年齢はいずれも予防接種実施日のものです。

◆問合せ 健康づくり課保健予防・業務担当(直通594-5544)

種類 医療機関	接種時期	接種期間別 補助対象年齢および補助額				
		平成21年10月1日～ 平成22年3月31日	平成22年4月1日～ 平成22年9月30日	平成22年10月1日～ 平成22年12月31日	平成23年1月1日～ 平成23年3月31日	平成23年4月1日～
予防接種の種類・ 対象年齢等	水痘	1歳以上6歳未満 3,000円(1回限り)	同左	同左	同左	1歳以上就学前 3,000円(1回限り)
	おたふくかぜ	1歳以上6歳未満 3,000円(1回限り)	同左	同左	同左	1歳以上就学前 3,000円(1回限り)
	インフルエンザ	1歳以上5歳未満 1回1,000円 (年度2回)	同左	同左	同左	同左
	子宮頸がん 注1)		中学1～3年生相当の女子 1回5,000円 (3回限度)	同左	中学1年～高校1年生相当の女子(3回限度) 全額公費負担(医療機関での支払いなし) ただし北本市、鴻巣市、桶川市、伊奈町契約 医療機関に限る	
	ヒブ 注1)		生後2カ月以上5歳未満 1回1,500円 (4回限度)	同左	生後2カ月以上5歳未満(4回限度) 全額公費負担(医療機関での支払いなし) ただし北本市、鴻巣市、桶川市、伊奈町契約 医療機関に限る	
	肺炎球菌 注1)			生後2カ月以上5歳未満 1回2,500円 (4回限度)	生後2カ月以上5歳未満(4回限度) 全額公費負担(医療機関での支払いなし) ただし北本市、鴻巣市、桶川市、伊奈町契約 医療機関に限る	
対象医療機関		右表の医療機関				

◎平成18年4月1日～平成19年9月30日に接種…水痘 1歳以上3歳未満、おたふくかぜ 3歳以上6歳未満 1回限り1,500円 市内医療機関に限る

◎平成19年10月1日～平成20年9月30日に接種…水痘 1歳以上4歳未満、おたふくかぜ 2歳以上6歳未満 1回限り3,000円 市内医療機関に限る

注1) 子宮頸がん・ヒブ・肺炎球菌について

子宮頸がんワクチン、インフルエンザ菌b型(Hib)ワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンの予防接種について、全額公費負担となっています。この機会に予防接種を受けましょう。

なお、事前に医療機関に予約が必要です。

予防接種の種類	対象年齢と接種回数	
子宮頸がん	接種時で中学1年生～高校1年生相当の女子 3回まで	
インフルエンザ菌b型 (Hib)	生後2カ月以上5歳未満	接種開始が生後2カ月以上7カ月未満 4回まで
		接種開始が生後7カ月以上1歳未満 3回まで
		接種開始が1歳以上5歳未満 1回まで
小児用肺炎球菌	生後2カ月以上5歳未満	接種開始が生後2カ月以上7カ月未満 4回まで
		接種開始が生後7カ月以上1歳未満 3回まで
		接種開始が1歳以上2歳未満 2回まで
		接種開始が2歳以上5歳未満 1回まで

