



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 1 回目はH23年12月生、 2 回目はH23年 6 月生	◎東側 6月6日(水) 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、5月28日(月)から健康づくり課保健予防・業務担当へ
		◎西側 6月5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 6月6日(水) 午後2時～2時15分	保 健 センター	定 15人程度(申込順) 費 無料 申 5月7日(月)から健康づくり課保健予防・業務担当へ
		◎西側 6月5日(火) 午後2時～2時15分	母子健康 センター	
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	5月15日(火) 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カ月以上間隔を教えてください
こころの相談	内 心の健康に不安があり受診したほうがよいか悩んでいる人等の相談に応じます。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(治療中の人のご遠慮ください)	5月24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 5月17日(木)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ

30代までの健康力アップ健診(女性)・子宮がん・乳がん検診(集団)

	30代までの健康力アップ健診(女性)	子宮がん検診	乳がん検診
対象	昭和48年4月1日以降の生まれで、受診日現在18～39歳の女性で、市の健診の他に受診機会のない人	20歳以上(受診日現在) H23年度子宮がん検診を受けていない人で、市の健診の他に受診機会のない人	40歳以上(受診日現在) H23年度乳がん検診を受けていない人で、市の健診の他に受診機会のない人
内容	問診・身体計測・尿検査・血圧測定・内科診察・血液検査	問診、内診、子宮頸部細胞診 ※10月以降に子宮がん個別検診(頸部は全員、医師が必要と認めた場合は体部も併せて行います)を実施予定。詳細は広報9月号でお知らせします。集団検診または個別検診どちらかをお選びください。	問診、視触診 マンモグラフィ検査
費用	400円	20～69歳 700円 70歳以上 300円 (個別検診は費用が異なります)	40～49歳 1,200円 50～69歳 1,000円 70歳以上 500円

※当日は、お子さんの保育があります。事前に申し込みは不要です。
 ※定期的に通院中の人、妊娠中の人、職場検診等で同様の検(健)診がある人はご遠慮ください。
 ※生活保護世帯の人は、無料となります。

◆実施期間

ところ	実施日	時間
母子健康センター	7月6日(金)・7日(土)・10日(火)・11日(水)	午前9時～11時、午後1時～3時 ※予約制です。
保健センター	7月12日(木)・15日(日)・24日(火)・25日(水)・26日(木)・27日(金)	

※乳がん検診(集団)は、11月にも実施予定です。詳細は、9月号の広報でお知らせします。

◆申込み 所定の申込用紙に記入し、5月21日(月)～6月1日(金・必着)までに健康づくり課へ直接または郵送(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分から午後5時15分。夜間・休日は受付不可)。申込用紙は5月1日(火)から市役所健康づくり課・コミュニティーセンター・勤労福祉センター・駅連絡所・各公民館にて配布します。
 ※「がん検診推進事業」の対象者には、子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を後日郵送します。対象者は、申込用紙をご覧ください。

◆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
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8月生の乳児のいる母親または家族	◎東側 6月4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 6月5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	6月4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

※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

ヘルスアップセミナー

—いつまでも若々しくあるために。健康は食事から、改めて学びませんか—

◆定員 20人(申込順)

◆申込み・問合せ 5月25日(金)までに健康づくり課保健予防・業務担当(直通594-5544)へ電話等で

とき	内容	ところ
5月30日(水) 午前10時～正午	食卓から健康づくり	母子健康センター
6月13日(水) 午前10時～正午	お口の健康づくりで若さをキープ	文化センター
6月20日(水) 午前10時～正午	食中毒を防ごう	母子健康センター
6月27日(水) 午前10時～正午	知ってお得な食情報	母子健康センター
6月29日(金) 午前10時～正午	献立づくりに挑戦しよう	母子健康センター

歯科保健講座

お口の健康大丈夫ですか

お口のケアを上手に。歯周病を予防しましょう。

◆とき 6月13日(水) 午前10時から正午

◆ところ 文化センター第3会議室

◆講師 歯科医師、歯科衛生士

◆申込み 健康づくり課保健予防・業務担当(直通594-5544)まで電話等でお申し込みください。



つどいの広場事業講習会

「お楽しみ会」

劇を見たり、歌やパネルシアターなど、みんなで一緒に楽しく過ごしましょう!

◆とき 5月25日(金) 午前10時30分から11時30分(開場10時15分)

◆ところ 北本市子育て支援センター

◆対象・定員 市内在住の0歳から3歳までの子どもと保護者20組(申込順)

◆内容 合唱ミュージカルサークル「フレッシュエンド」による歌や劇、手遊びなど

◆申込み・問合せ 5月10日(木)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。定員となり次第締め切ります。





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 ※5月28日(月)は午前からの開催
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 ※5月25日(金)はお休み、28日(月)は午前からの開催
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。

ブラッシングについて

ブラッシングとは、プラーク(歯垢)を除去することで、歯磨きや歯口清掃のことです。また、ブラッシングはプラークコントロールと呼ばれることもあります。プラークは、細菌の塊で、これが、原因となって、齲蝕(むし歯)や歯周疾患(歯肉炎、歯周炎)を引き起こします。

これらの二大疾患を予防する為に、ブラッシングは、重要なのです。

プラークは、歯ブラシにより除去できますが、歯ブラシだけではすべて取り除くことはできません。そのために補助清掃用具と呼ばれるデンタルフロスや歯間ブラシを使用しプラークを細かなところまで除去する必要があります。

歯ブラシや補助清掃用具は誰でも使えるものですが、その使い方によっては歯や歯周組織を傷つけてしまうことがあります。お口の中の状態は一人ひとりによって異なりますので、歯科医師や歯科衛生士に指導してもらい正しいブラッシングを身につけましょう。

正しいブラッシングを習慣化することにより、長期的にみれば、心疾患や糖尿病の予防にも繋がるといえるでしょう。ブラッシングは、ただ口腔を守るだけでなく、全身の健康にも影響するという事なのです。

最近、ブラッシングは、食後すぐではなく30分後が良いということがいわれていますが、これはすぐに磨いてしまうと唾液のもつ緩衝作用が損なわれてしまうというものです。しかし、時間が経てば細菌の数は、爆発的に多くなるのも事実で、むし歯予防以外にも歯周病や口臭を予防するためにはなるべく早くブラッシングをする必要があります。また、ブラッシングで除去できない歯石は、歯科医院で除去し、口腔と全身の健康を保持しましょう。

提供：北足立歯科医師会





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 ^{てんたつ} の検査 対 H24年1月生	◎東側 5月29日(火) 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 5月31日(木) 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	5月29日(火) 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
		5月31日(木) 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10月生	◎東側 5月22日(火) 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 5月23日(水) 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 西側地区でH21年3・4月生	◎西側 5月30日(水) 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・業務担当へ
マタニティーセミナー(後期)	内 お産の準備(呼吸法等)、赤ちゃんのむく浴実習 対 妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人	5月17日(木) 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 5月10日(木)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ

※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。

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

開 催

お口の健康まつり2012 in 伊奈

歯の衛生週間イベント「お口の健康まつり2012 in 伊奈」が開催されます。お口の健康に関する知識を高め、今後の生活に役立てていただく企画や、楽しいアトラクションを用意して、皆さんのお越しをお待ちしています。

◆とき 6月3日(日) 午後0時30分から4時

◆ところ 伊奈町総合センター

◆内容 歯科健診・歯科相談、歯みがき指導とフッ素塗布、むし歯危険度測定、咀嚼力判定、石膏指模型、むし歯予防図画・ポスター・標語コンクール、アトラクションなど(参加はすべて無料)

◆問合せ 北足立歯科医師会(☎596-0275)

◆主催 伊奈町、(社)北足立歯科医師会

ヘルシー調理講習

美味しいバランス献立に挑戦しませんか

◆テーマ コレステロール

◆とき 5月25日(金) 午前10時から午後1時

◆ところ 東地域学習センター(勤労福祉センター)

◆定員 20人

◆費用 300円(保険料等)

◆持ち物 エプロン、三角巾、ふきん

◆申込み・問合せ 5月18日(金)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で

◆共催 北本市食生活改善推進員協議会、市

