



ロタウイルスワクチン予防接種制度を開始しました

ロタウイルスに感染すると「下痢(白色水様便)・急激なおう吐・発熱」などの症状を起こし、脱水、けいれん、脳症などの合併症を引き起こすことがあります。

◆**対象年齢・補助額等** 平成24年4月1日以降に予防接種を実施し、接種時に市内に住所を有する生後6週～32週までの乳児。1回あたり5,000円(3回まで)。

◆**申込み・問合せ** ①母子健康手帳、②母子健康手帳に接種履歴が記載されていない場合には、領収書・予防接種済証など接種したことが確認できるもの、③補助金振込み先の金融機関の口座番号(保護者の名義の口座)がわかるものをお持ちいただき、健康づくり課保健予防・業務担当(直通594-5544)までお越しください。健康づくり課で申請書にご記入いただき、申請は完了となります。

子宮・乳がん検診(集団)、30代までの健康力アップ健診(女性)の追加申込のお知らせ

子宮・乳がん検診、30代までの健康力アップ健診(女性)の追加の申込みを受け付けます。定員になり次第締め切ります。

◆**とき** 7月24日(火)から27日(金)

◆**ところ** 勤労福祉センター

◆**申込み・問合せ** 7月9日(月)から18日(水)までに健康づくり課保健予防・業務担当(直通594-5545)へ電話または直接お申し込みください(土・日曜日、祝日は除く。定員になり次第締め切り)。

【脱法ハーブに注意!】

最近、合法ハーブと称して、薬物を含むお香等が販売されています。使用後に、吐き気や意識障害で救急搬送される事例が起きており、大変危険なものです。

また、麻薬等の違法薬物が含まれていることがあります。

絶対に手を出さないでください。

◆**問合せ** 埼玉県保健医療部薬務課 ☎ 048-830-3633

親子料理教室

食事の大切さを学び、食事づくりをとおして、お子さんと楽しい時間を過ごしませんか?

| 月 日 | 会 場 | 時 間 |
|----------|-----------------------------|---------------------|
| 7月24日(火) | 本町西高尾学習センター (コミュニティセンター) | 各会場 午前9時30分～午後1時 |
| 7月25日(水) | | |
| 7月27日(金) | 中丸学習センター (中丸公民館) | |
| 7月31日(火) | | |
| 8月1日(水) | 東地域学習センター (勤労福祉センター) | |
| 8月2日(木) | | |

◆**対象・定員** 小学3年生および4年生各15組(申込順)

◆**費用** 無料

◆**内容** 栄養士講話、調理実習と試食

◆**持ち物** エプロン、三角巾、フキン

◆**申込み・問合せ** 7月18日(水)までに健康づくり課保健予防・業務担当(直通594-5544)へ電話等でお申し込みください。





| 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10月生の乳児のいる母親または家族 | ◎東側 8月6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 8月7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 | 8月6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 |
| 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 | 7月31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カ月以上間隔をあけてください |
| 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(治療中の方はご遠慮ください) | 7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 7月19日(木)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ |

※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

つどいの広場事業講習会

親子で人形劇を楽しもう！

人形劇やトーンチャイムの演奏など、鴻巣女子高等学校の皆さんと一緒に楽しく過ごしましょう！

◆**とき** 7月26日(木) 午前10時30分から11時15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・定員** 市内在住の0歳から3歳までの子どもと保護者15組(申込順)

◆**講師** 鴻巣女子高等学校 人形劇部

◆**内容** 人形劇・トーンチャイムの演奏等

◆**申込み・問合せ** 7月9日(月)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。

音で遊ぼう♪

リズムであそぼう！うたを歌おう！親子でスキップをしながら音楽を通して楽しく遊びましょう。

◆**とき** 7月27日(金) 午前10時30分から11時15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12組(申込順)

◆**講師** 鳥井香衣さん

◆**内容** 親子で音楽に合わせて楽しく体を動かす。みんなで歌をうたう。

◆**申込み・問合せ** 7月10日(火)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。

あつまれ～！ 2歳のおともだち！！

～親子で遊ぼう！おともだち作ろう！みんないっしょだと楽しいね！！～

◆**とき** 7月20日(金) 午前10時から11時30分

◆**ところ** 本町西高尾学習センター(コミュニティセンター)ホール

◆**対象・定員** 市内在住の2歳の未就園児のお子さん(保護者)20組(申込順)

◆**費用** 無料

◆**申込み・問合せ** 7月5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 ※7月23日(月)は午前からの開催、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 ※7月23日(月)は午前からの開催、27日(金)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。

パニック障害について

精神的な病気への理解が深まってきた最近、「パニック障害」という言葉を聞いたことがある方は多いかもしれません。

パニック障害とは「ある日突然パニック発作を起こし、そしていつまた発作が起きるか不安になって日常生活に支障をきたす病気」です。これではピンと来ないですよね。

パニック発作とは、急に心臓がドキドキしたり、呼吸が苦しくなったり、嫌な汗をかいたり、しびれやふるえが起きたり、めまい、吐き気を感じることです。

身体の病気かと考えてまず内科などで検査を受けますが、身体の異常は見つかりません。

パニック発作が出ている時には「このまま死んでしまうかも」と恐怖を感じます。しかし1時間以内で大抵発作自体はおさまります。

パニック障害では、パニック発作が起きていないときにもいつ発作が起きるか不安になったり(予期不安)、一人で外出できなくなったり(広場恐怖)します。

予期不安、広場恐怖という聞きなれない言葉が出てきましたね。

パニック発作は「死ぬかも」と感じるほどつらい症状です。なので発作に対する恐怖はとても強く、しかもパニック発作は前ぶれなく急に起きることが多いので、「またあの発作が起きるかも」と常に不安を持

ち続けます。これを「予期不安」と言います。

パニック発作がまた起こるのではないかと恐れるようになると、人ごみの中や自動車、電車、バス、エレベーターの中など、すぐには助けが求められない場所や逃げ出すことのできない場所にいることをとても苦しく感じ、その場所に行くことを避けるようになります。これを「広場恐怖」と言います。

パニック障害の治療は、まず薬でパニック発作を抑えます。抗うつ薬や抗不安薬が用いられます。それらの薬は予期不安や広場恐怖にも効果があります。

また、病気についての正しい知識やリラクゼーション方法を学ぶ「心理教育」や物事のとりえ方や行動の仕方を変えることで不安に対処できるようにする「認知行動療法」も有効です。

「気持ちが弱い」「性格の問題」と言われることも多く、患者さんは苦しい症状を必死に我慢していました。しかし最近では脳の神経の働きの異常が原因と考えられており、著名人で「パニック障害を抱えている」と公表する方も多くなりました。徐々に治療を受けやすい環境ができています。自分に当てはまる症状がありましたら、心療内科や精神科の医師に相談しましょう。

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 |
|----------------|---|-------------------------------|----------|--|
| 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 H24年3月生 | ◎東側 7月30日(月) 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 7月31日(火) 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 | 7月30日(月) 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 |
| | | 7月31日(火) 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12月生 | ◎東側 7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 7月13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 西側地区でH21年5・6月生 | ◎西側 7月17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・業務担当へ ※東側地域は8月に実施 |
| ポリオ生ワクチン授与 | 対 1回目はH24年2月生、 2回目はH23年8月生 | ◎東側 8月2日(木) 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、7月26日(木)から健康づくり課保健予防・業務担当へ |
| | | ◎西側 8月7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 8月2日(木) 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 7月19日(木)から健康づくり課保健予防・業務担当へ |
| | | ◎西側 8月7日(火) 午後2時～2時15分 | 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)、赤ちゃんのもく浴実習 対 妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人 | 7月20日(金) 午後1時30分～4時 | 母子健康センター | 持 母子健康手帳、前期参加者は配布資料 申 7月13日(金)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ |

※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

胃がん・肺がん・大腸がん検診(集団検診・予約制)

| | 胃がん検診 | 大腸がん検診 | 肺がん検診 | |
|--------|--|---------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| 対象者 | 40歳以上(受診日現在)で他に受診機会のない人 | | | |
| 内容 | レントゲンバリウム検査 | 便潜血検査(2日法) | 胸部レントゲン検査 | 喀痰細胞診(3日法) (胸部レントゲン検査を受ける人で希望者) |
| 費用 | 40～69歳 800円 70歳以上 400円 | 40～69歳 200円 70歳以上 100円 | 40～69歳 200円 70歳以上 100円 | 40～69歳 400円 70歳以上 200円 |
| と き | 生活保護世帯の人は無料になりますので検診当日に受給証を提示してください。 | | | |
| ところ | 母子健康センター(コミュニティセンター1階) 9月3日(月)～7日(金)・12日(水) 保健センター(勤労福祉センター2階) 9月13日(木)、10月2日(火)～6日(土) | | | |
| 検診時間 | 午前8時30分～11時(予約制) すべての検診を同時に受診することができます。 | | | |
| 申込み問合せ | 広報と同時配布の申込用紙に必要事項を記入し、7月2日(月)～18日(水)までに健康づくり課保健予防・業務担当(〒364-8633住所記載不要)へ郵送(18日消印有効)または直接お申し込みください。(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分から午後5時15分)※申込用紙は7月2日から市役所健康づくり課・駅連絡所・各公民館にも置いてあります。またホームページからもダウンロードできます。 | | | |

※「がん検診推進事業(大腸がん検診)」の対象者には、大腸がん検診が無料となります。対象者は、申込用紙に記載してあります。

