



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、運動発達検査 対 H24年4月生	◎東側 8月30日(木) 午後1時20分～2時10分 ◎西側 8月31日(金) 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
1歳6カ月児健診	内 内科診察、歯科診察等 対 H23年1月生	◎東側 8月28日(火) 午後1時20分～2時10分 ◎西側 8月21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、現在使用しているハブラシ、タオル
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	8月30日(木) 午後1時30分～2時10分 8月31日(金) 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
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6・7月生	◎東側 8月10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

ポリオ予防接種が変わります！

平成24年9月1日から、ポリオ予防接種は「生ワクチン」から「不活化ワクチン」に変わります。接種回数は4回です。(ポリオ生ワクチンを2回接種した人は、不活化ワクチン接種の必要はありません。ポリオ生ワクチンを1回接種した人は、今後、不活化ワクチンが3回必要です。)

今後は契約医療機関での個別接種となり、費用はこれまでと同様無料です。詳細が決まり次第、広報紙等でお知らせします。

お肉の生食に注意！！

生や加熱不足の肉を原因とした食中毒は毎年発生しています。

特に、気温が高く湿度が多いこの時期は、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌(O-157、O-111)などの細菌を原因とした食中毒が発生しやすくなります。

適切な対応をして、食中毒を予防しましょう！

○食中毒予防の基本は手洗い

こまめに、爪の間まで石けんでしっかりと洗いましょう。

○肉を生で食べない

生食用として提供された肉でも、子ども、お年寄り、抵抗力の弱い人は、肉を生で食べないようにしましょう。

○肉は中心部まで十分に加熱

焼肉やバーベキュー等、自分で肉を焼いて食べる場合も、十分に加熱して生焼けのまま食べないようにしましょう。

○生肉についていた菌が、他の食品につかないようにする

調理器具は用途別に使い分け、消毒洗浄をしっかりと行いましょう。

◆問合せ 鴻巣保健所生活衛生・薬事担当(☎541-0249)

第20回

8020よい歯のコンクール

◆資格 北本市に在住し、80歳以上で自分の歯が20本以上ある健康な人で当コンクールの表彰経験がない人

◆申込み・問合せ 8月23日(木)までに北足立歯科医師会口腔保健センター(☎596-0275)に電話でお申し込みください。

◆審査日 9月2日(日)

◆審査会場 北足立歯科医師会口腔保健センター(鴻巣市赤見台1-15-23)

◆主催 社団法人埼玉県北足立歯科医師会

暑い日が続いています。

熱中症にご注意を！



熱中症は暑い環境にさらされることにより発症します。室内でも気温に気をつけるようにしましょう。節電への取組みから、熱中症対策がおろそかにならないようご注意ください。

熱中症予防5つのポイント

1. 高齢者は上手にエアコンを使いましょう
2. 暑く湿度が高い日は注意しましょう
3. 水分・塩分をこまめに補給しましょう
4. 「おかしい!？」と思ったら病院に相談しましょう
5. 周りの人の体調にも気配りしましょう

◆問合せ 健康づくり課保健予防・業務担当(直通594-5544)





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 ※8月27日(月)は午前みの開催、23日(休)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、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 ※8月27日(月)は午前みの開催、16日(休)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。

喫煙と肺の病気について

タバコを長年吸い続けることで、肺がんや心筋梗塞になりやすいと言われていますが、タバコと一番密接に関係する病気がCOPD(慢性閉塞性肺疾患)です。人間の肺には小さな肺胞(酸素を取り入れ二酸化炭素を排出する小さな小袋)が約三億あるといわれていますので、台所の食器洗いのスポンジのようなものです。これが喫煙により、使い古したポロポロのスポンジのように穴だらけになります。気管支の壁は慢性の炎症により肥厚し、壁にある気管支腺は刺激により肥大化して多くの痰を出すようになります。

どのような時にこの病気を考えるかという、喫煙歴がある人が咳、痰、労作時の息切れが自覚されたときです。もっと具体的に言うと、喫煙者が風邪をひいていないのに咳が出たり痰がからむ時や、低気圧が来たときに咳がひどくなる時、また今までなんでもなかった段階で息切れするようになったら可能性があります

ます。

日本では、四十歳以上の8.5%に当たる五百三十万人の潜在患者がいるといわれていますが、治療を受けている患者さんは二十二万人程度です。このように未診断・未治療患者さんが多く、重症化して初めて見つかることが多いのが現状です。そのため治療で十分な効果を得られないことが多く、酸素を吸入しないと日常生活が困難で在宅酸素療法を受ける率が高くなります。早期診断・早期治療を受けることが重要です。

現在は男性に多いのですが、これは喫煙率に関係しており、喫煙歴があれば性差はなく、女性でも男性と同じリスクがあります。米国ではCOPDによる死亡者は女性のほうが多くなっています。

治療で一番大事なことは禁煙です。タバコを吸った経験のある人で、何か今までと違うと感じていれば早めに検査を受けて下さい。

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
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11月生の乳児のいる母親または家族	◎東側 9月10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 9月11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歳未満の子どもがいる母親または家族で希望する人	9月11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
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	8月31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。
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	9月14日(金) 午後1時30分～4時	保健センター	持 母子健康手帳 申 9月7日(金)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ
パパのための お風呂の入れ方 教室	対 初めて父親になると家族で希望する人	9月1日(土) 午前10時～正午	保健センター	定 15人 費 無料 申 8月29日(水)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

「どうしていますか？離乳食」

離乳食！毎日の事だからこそ、ちゃんと考えたいですね。これでいいのかなあ・・・そんな悩みにお答えします。

◆とき 8月23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 市内在住の離乳食期の子どもとその保護者(離乳食を開始した親子)10組(申込順)

◆講師 こども課栄養士

◆内容 栄養士からの離乳食の専門的な話や、質問、親同士の情報交換

◆申込み・問合せ 8月9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。

「親子ヨガ」

ヨガの基本動作を親子で楽しみながらリラクスのひとときを過ごしませんか？

◆とき 8月16日(木) 午前10時15分から11時15分(開場10時)

◆ところ 北本市子育て支援センター

◆対象・定員 市内在住の2歳から3歳までの子どもと保護者15組(申込順)

◆講師 高久文緒さん

◆内容 ヨガの呼吸法、笑いヨガ等のヨガの基本動作を親子で楽しむ

◆申込み・問合せ 8月7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3・4歳のおともだち！

友達と遊びたい！集団遊びの経験がしたい！広い場所で走りたい！そんなお子さんを対象にあそびの広場を開催します。親子あそび、体操、かけっこなど、3・4歳のお子さんならではの遊びをします。みんなでいっしょにあそぼうよ！！

◆とき 8月31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3歳児、4歳児の未就園児の子どもと保護者20組(申込順)

◆申込み・問合せ 8月13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。

