



## 母子保健のご案内

事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
乳児健診	<b>内</b> 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査 <b>対</b> 平成24年8月生	<b>東側</b> 12月20日(木) 13:20~14:10	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳、健康診査質問票
		<b>西側</b> 12月21日(金) 13:20~14:10	母子健康センター	
1歳6か月児健診	<b>内</b> 内科診察、歯科診察等 <b>対</b> 平成23年5月生	<b>東側</b> 12月11日(火) 13:20~14:10	保健センター	<b>持</b> 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
		<b>西側</b> 12月18日(火) 13:20~14:10	母子健康センター	
3歳児健診	<b>内</b> 内科診察、歯科診察、尿検査等 <b>対</b> 東側地区で平成21年10月・11月生	12月13日(木) 13:20~14:10	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳、健康診査票、早朝尿、目と耳のアンケート <b>申</b> 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ ※西側地域は1月に実施
離乳食の調理講習	<b>内</b> 離乳初期食の試食および説明、中期食以降の相談 <b>対</b> 生後4か月~6か月児のいる母親	12月20日(木) 13:30~14:10	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
		12月21日(金) 13:30~14:10	母子健康センター	
マタニティセミナー(前期)	<b>内</b> 妊娠中の栄養、赤ちゃんの保育と観察、歯の健康づくり <b>対</b> 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人	平成25年1月18日(金) 10:00~15:00	母子健康センター	<b>持</b> 母子健康手帳 <b>申</b> 平成25年1月11日(金)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ
マタニティセミナー(後期)	<b>内</b> お産の準備(呼吸法等)、赤ちゃんのもく浴実習 <b>対</b> 妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人	平成25年1月16日(水) 13:30~16:00	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳、前期参加者は配布資料 <b>申</b> 平成25年1月9日(水)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ
フッ素塗布	<b>対</b> 1歳6か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	12月12日(水) 初めての人の: 13:20~13:50 2回目以降の人の: 13:50~14:20	文化センター	<b>費</b> 1回当たり1,365円 <b>持</b> 歯ブラシ、母子健康手帳、タオル <b>申</b> 当日直接会場へ
9か月児育児相談	<b>内</b> 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 <b>対</b> 平成24年3月生の乳児のいる母親または家族	<b>東側</b> 平成25年1月7日(月) 10:00~11:00	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳、9か月または10か月児育児相談質問票
		<b>西側</b> 平成25年1月8日(火) 10:00~11:00	母子健康センター	
乳幼児育児相談	<b>内</b> 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 <b>対</b> 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	平成25年1月8日(火) 13:30~14:30	母子健康センター	<b>持</b> 母子健康手帳

※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。

休日や夜間、お子さんの急な病気やけがのとき

## 埼玉県小児救急電話相談

家庭での対処方法や受診の必要性について、  
看護師が電話で相談に応じます。

**電話番号 #8000番**

※ただし、IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線をご利用の場合は、048-833-7911へおかけください。

## 相談時間

月から土曜日 19:00～翌朝7:00まで  
日曜日・祝日・年末年始 9:00～  
翌朝7:00まで



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～土曜日(祝日、年末年始[12月29日～1月3日]を除く)

**診療時間** 20:00～22:00

**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** 健康保険証をお持ちください。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。

## 四種混合予防接種について

11月1日から、三種混合(ジフテリア・百日ぜき・破傷風)と不活化ポリオを合わせた四種混合予防接種が始まりました。

しかし、現在全国的に四種混合ワクチンが不足している状況です。特に小さなお子さんは、百日ぜきにかかると重症化する恐れがあるため、四種混合の予約が取れない場合であっても、生後3か月を過ぎたら、早めに三種混合と不活化ポリオの組み合わせで予防接種を受けてください。



## ヘルシー調理講習会

野菜たっぷりのおいしい料理に  
挑戦しませんか?

**時** 12月19日(水) 10:00～13:00

**場** 中丸公民館

**定** 25人(申込順)

**費** 300円(保険料等)

**持** エプロン、三角巾、ふきん

**申** 12月15日(土)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等でお申し込みください。



## 子宮がん・大腸がん個別検診実施中～12月25日まで～

子宮がんも大腸がんも初期の自覚症状がありません。ぜひ、この機会に検診を受けましょう。

☎健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)

## 子宮がん

**対** 20歳以上(受診日現在)

**実施医療機関・費用** お申し込みの際にご確認ください。詳しくは、広報きたもと9月号または市ホームページをご覧ください。

**申** 12月14日(金)までに健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)へ電話または直接お申し込みください。

## 大腸がん

**対** 40歳以上(受診日現在)

**実施医療機関・費用** 詳しくは、広報きたもと10月号または市ホームページをご覧ください。

**申** 各医療機関へ直接予約してください。※各医療機関の診療日を必ずご確認ください。



## つどいの広場事業講習会

### 「親子で季節のお花を楽しもう」

季節の花に親しみながら親子でアレンジを楽しみましょう！

- 時** 12月11日(火) 10:15~11:30(10:00開場) **場** 北本駅西口ビル内保育ステーション
- 内** 親子で季節の花をつかったフラワーアレンジメントを楽しむ
- 対** 定 市内在住の子ども(0歳~3歳)と保護者10組(申込順) **講** 花育士 中島智佳子さん
- 費** 600円(なるべくおつりのないようお願いします)
- 持** 花ばさみ(お持ちの人)、レジ袋2枚、ペンか色鉛筆、のり
- 申** 問 12月5日(水) 9:30から子育て支援センター窓口(☎590-7676)へ参加費を添えて直接お申し込みください。定員となり次第締め切ります。



### 「冬のお楽しみ会!」

季節に合った飾り物を作ったり、うたを歌ったり、親子で楽しいひとときを過ごしましょう

- 時** 12月21日(金) 10:15~11:15(10:00開場) **場** 子育て支援センター
- 内** 簡単な工作やパネルシアター・手遊びなど **対** 定 市内在住の子ども(2歳~3歳)と保護者15組(申込順)
- 持** のり・色ペンかクレヨン
- 申** 問 12月10日(月) 9:30から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。11日(火)以降は子育て支援センター窓口でも受け付けます。

### 「人形劇」

人形劇を親子で鑑賞しましょう！

- 時** 平成25年1月10日(木) 10:30~11:30(10:15開場) **場** 子育て支援センター
- 内** 生出演人形劇ボランティアによる人形劇の鑑賞 **対** 定 市内在住の子ども(0歳~3歳)と保護者15組(申込順)
- 申** 問 12月26日(水) 9:30から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。27日(木)以降は子育て支援センター窓口でも受け付けます。

### 子育て中の親子のふれあいの場

~地域子育て支援拠点~



市内5か所に「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

問合せ ☎ 592-9961

- 時** 月~金曜日 10:00~12:00、13:00~16:00※12月11日(火)はお休み、17日(月)は午前のみ開催  
※年末年始の休館日は12月29日(土)~平成25年1月3日(木)
- 対** 0歳~3歳未満のお子さんと保護者、妊娠中の人
- 場** 北本駅西口ビル2階保育ステーション

### Coccoひろば

問合せ ☎ 592-4039

- 時** 火、木、土曜日10:00~15:00  
※年末年始の休館日は12月28日(金)~平成25年1月4日(金)
- 対** 0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人と配偶者
- 場** さいたまコープ北本店3階

### モンキーポッド

問合せ ☎ 580-4777

- 時** 月、木、金曜日10:00~15:00  
※年末年始の休館日は12月22日(土)~平成25年1月6日(日)
- 対** 0歳~就学前のお子さんと保護者
- 場** ワコーレRG北本アネックス棟104号

### 中丸保育園子育て支援センター

問合せ ☎ 592-5615

- 時** 月~金曜日10:00~15:00  
※年末年始の休館日は12月28日(金)~平成25年1月6日(日)
- 対** 0歳~就学前のお子さんと保護者
- 場** 中丸保育園内

### 子育て支援センター

問合せ ☎ 590-7676

- 時** 月~金曜日 9:30~12:00、13:00~15:30※12月17日(月)は午前のみ開催、21日(金)はお休み  
※年末年始の休館日は12月29日(土)~平成25年1月3日(木)
- 対** 0歳~3歳未満のお子さんと保護者、妊娠中の人
- 場** 北本市立東保育所内



## 健康豆知識 第3回

### 変形性膝関節症について

はじめに  
したほうがいいでしょう。

変形性膝関節症は中高年の膝の痛みの原因として最も多い病気です。長年の仕事や日常生活による物理的負担や加齢による関節軟骨の劣化に伴い軟骨のすり減りが起こるのが主な原因です。年齢とともに増え女性に多く、症状のある人が80万人、症状の出ていない人も含めると2,400万人にX線検査での所見があると推定されています。

同じ膝の痛みでも、歩き出しに痛むとか階段の昇り降りに痛むという特徴があります。動きも制限され正座やししゃがみ込みが困難になります。進行すると外見も脚となり、炎症を起すと関節の中に水がたまって腫れて熱をもつこともあります。

問診や診察で変形性膝関節症が疑わしい時はX線検査をします。少し進行すると軟骨のすり減りの結果として、関節のすき間が狭くなっていく所見がみられます。更に進行すると名前の通り骨が変形してきます。今のところ血液検査は診断に有力ではありませんが、関節リウマチや痛風などと紛らわしい場合は

まず肥満体質の方は減量を心がけましょう。多くは温めた方が楽になりますが急な痛みや熱をもっていきるときは冷やします。太ももの筋力が落ちると膝のぐらつきを起し軟骨のすり減りを助長します。ウォーキングや浅く曲げるだけのスクワット、太極拳の様な運動はお勧めですが痛みや腫れがある時には医師に相談した方がいいでしょう。必要な炎症を抑えて痛みを取る貼り薬や飲み薬を処方してもらったり、関節内注射で治療します。

立ち座りや歩行などの日常生活が困難になってしまった場合は手術が必要となることもあります。進行の度合いにより、内視鏡手術、脚を矯正し膝の負担を軽くする手術、痛んだ軟骨と骨を切り取り人工関節を入れる手術があります。手術には病状や患者さんの状態により向き不向きがあります。かかりつけ医から専門医を紹介してもらいよく説明してもらおうのがいいでしょう。

提供：桶川北本伊奈地区医師会

### 休日診療(当番医) 診療時間 9:00~17:00(時間厳守)

12月8日~平成25年1月7日

月日	医療機関名	科目	電話
12/9 (日)	福音診療所	耳鼻咽喉	592-2862
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	希望(のぞみ)病院(伊奈町)	内・神内・循内・リハ・小	048-723-0855
12/16 (日)	北本整形外科	整外・皮・リハ	591-8871
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	石くぼ医院(伊奈町)	内・消化器内・内視鏡内	048-872-6121
12/23 (日・祝)	北本共済病院	内・胃腸・外・整外・脳外・泌・皮・麻・放	591-7111
	鈴木内科医院(桶川市)	内・小・皮	048-787-3000
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
12/24 (月)	耳鼻咽喉科岡田医院	耳鼻咽喉	591-3855
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	坂部医院(桶川市)	内・小	048-771-1055
12/29 (土)	大久保医院	内	591-8171
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
12/30 (日)	鈴木医院	内・小	592-1313
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
12/31 (月)	山崎医院	小・内	591-2244
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692

月日	医療機関名	科目	電話
1/1 (火・祝)	山本内科医院	内	591-5025
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/2 (水)	南福音診療所	内・小	591-7191
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/3 (木)	本藤整形外科	整外・リウ・リハ・皮	592-7667
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	石くぼ医院(伊奈町)	内・消化器内・内視鏡内	048-872-6121
1/6 (日)	いなぎentクリニック	耳鼻咽喉・気管食道・形成外科	593-4567
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	なかた呼吸器科内科クリニック(桶川市)	呼吸器・内	048-729-2811

#### 埼玉県救急医療情報センター

☎048-824-4199(24時間)

急病等のため緊急の治療が必要になったとき、診療できる医療機関(歯科を除く)を24時間体制でご案内しています。

- 桶川北本伊奈地区で広域的に実施しています。
- 新聞各紙においても上記医療機関が併記されています。
- 診療科目などは、変更になる場合があります。必ず事前に電話で確認をとり、保険証をお持ちください。

#### 歯科 休日診療

診療時間 日曜日・祝日の9:30~12:30  
 利用方法 電話で確認をとり、保険証をお持ちください。  
 ところ・問合せ 北足立歯科医師会口腔保健センター  
 (☎596-0275) ※ JR 北鴻巣駅徒歩3分。駐車場あり