



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	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 平成24年9月生	東側 1月29日(火) 13:20~14:10	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査質問票
		西側 1月31日(木) 13:20~14:10	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か月~6か月児のいる母親	1月29日(火) 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
		1月31日(木) 13:30~14:10	母子健康センター	
1歳6か月児健診	内 内科診察、歯科診察等 対 平成23年6月生	東側 1月22日(火) 13:20~14:10	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 1月24日(木) 13:20~14:10	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 西側地区で平成21年11月・12月生 ※東側地区で平成21年12月生・平成22年1月生は2月に実施	西側 1月30日(水) 13:20~14:10	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
フッ素塗布	対 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	1月29日(火) 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	費 1回当たり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
9か月児育児相談	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 平成24年4月生の乳児のいる母親または家族	東側 2月18日(月) 10:00~11:00	保健センター	持 母子健康手帳、9か月または10か月児育児相談質問票
		西側 2月12日(火) 10:00~11:00	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	2月18日(月) 13:30~14:30	保健センター	持 母子健康手帳
こころの相談	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)	1月24日(木) 9:30~11:00	母子健康センター	定 3人程度(申込順) 費 無料 請 相談員 神谷知治さん(精神科医) 申 1月17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。

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。

生活習慣病予防のための料理教室

食生活を見直して、糖尿病や高血圧、メタボなどの
生活習慣病を予防しましょう！

時 1月21日(月)10:00～14:00 **場** コミュニティセンター

内 生活習慣病に関する講話、調理実習、減塩マップ調査

対 定 糖尿病や高血圧、メタボの予防に関心のある人30人(申込順) ※男性大歓迎！

費 300円

持 エプロン、三角巾、フキン、普段家庭で飲んでいる味噌汁(減塩テープで塩分濃度を測定します)

申 問 1月16日(水)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でお申し込みください。



糖尿病予防教室

糖尿病とその合併症を予防するための方法を知り、自分の生活にあった食事や運動を見つけるために楽しく学んでみませんか？

場 母子健康センター

対 定 健診等で血糖値が高めと言われた人、家族や兄弟が糖尿病で自分も糖尿病が心配な人30人(先着順) ※過去に糖尿病予防教室を受けたことがない人

費 無料

申 問 1月7日(月)～18日(金)に、健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)へ直接または電話でお申し込みください。

月日	時間	内容	講師
1月23日(水)	10:00～12:00	自分の身体について考えよう	保健師
1月30日(水)	10:00～12:00	楽しく学ぼうバランスの良い食事	管理栄養士
2月6日(水)	13:15～15:00	正しく知ろう糖尿病	医師
2月7日(木)	10:00～12:00	効果的に動いてみよう(運動実習)	運動指導士
2月13日(水)	10:00～15:00	バランス食を作ってみよう(調理実習) 糖尿病と歯周病の意外な関係 (ブラッシング実習含む)	管理栄養士 歯科医師 歯科衛生士
2月20日(水)	10:00～12:00	自分の身体と上手く付き合おう	保健師

つどいの広場事業講習会

「親子でわくわくタイム！」

体操、おひな様の制作、絵本の読み聞かせ…親子でわくわく楽しいひと時を過ごしましょう！

時 1月30日(水)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 親子で体操、おひな様制作、絵本の読み聞かせ

対 定 市内在住の2歳~3歳の子どもとその保護者15組(申込順)

講 斉藤紀子さん

申 問 1月17日(木)9:30から子育て支援センター窓口(☎590-7676)へ電話にてお申し込みください。定員となり次第締め切ります。18日(金)以降は子育て支援センター窓口でも受け付けます。



「あつまれ2歳のお友達!~冬~」

2歳のお友達と遊ぶシリーズ第2弾!!
~親子で遊ぼう!お友達作ろう!
みんな一緒だと楽しいね!!~

時 1月18日(金)10:15~11:30(10:00開場)

場 西部公民館

対 定 市内在住の2歳の未就園児とその保護者20組(申込順)

申 問 1月7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。8日(火)以降は子育て支援センター窓口でも受け付けます。

中丸保育園子育て支援センター講習会 「親子でハッピータイム」

親子で「おもしろカバン」の皆さんによる人形劇「うさぎとかめ~かくれんぼのまち~」「おはながわらった」とパントマイムを見て楽しく過ごしましょう!

時 1月19日(土)10:00~11:00(9:45開場)

場 中丸保育園子育て支援センター

内 「おもしろカバン」の皆さんによる人形劇

対 0歳~5歳の子どもとその保護者

申 問 1月7日(月)~11日(金)10:00~15:00に中丸保育園子育て支援センター(☎592-5615)へ直接または電話にてお申し込みください。

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
※1月1日(火・祝)~3日(木)・30日(水)はお休み、28日(月)は午前のみ開催
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
※1月1日(火・祝)~4日(金)はお休み
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
※1月1日(火・祝)~4日(金)はお休み
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
※1月1日(火・祝)~4日(金)はお休み
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
※1月1日(火・祝)~3日(木)・10(木)はお休み、28日(月)は午前のみ開催
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4回

睡眠時無呼吸について

睡眠時無呼吸とは

睡眠中に無呼吸(息が止まる)状態になることです。7時間の睡眠中に10秒以上の無呼吸が30回、または1時間の睡眠中に10秒以上の無呼吸が5回以上ある場合は、睡眠時無呼吸症候群という病気です。睡眠時何十回も無呼吸状態となるため身体の酸素が不足してしまい、脳が目覚めて熟睡できずストレスとなって交感神経の緊張が起こります。その結果、高血圧や心臓疾患、脳血管疾患の発症につながる場合があります。また、熟睡できないため日中に眠気が出現し、交通事故や労働事故の原因となりかねません。

原因
この病気にかかっている人は、日本に200万人いると言われています。

睡眠中は、誰でも咽(のど)の筋肉の緊張がゆるみ、気道が狭くなる傾向がありますが、首まわりに脂肪がついている人、舌が大きい人、下顎(あご)が小さい人、扁桃(へんとう)が大きい人などこれらの構造のある人は、睡眠中に気道が閉塞(へいそく)してしまい、無呼吸状態に陥りやすいことがわかっています。

検査

睡眠時無呼吸症候群の診断には、睡眠中の呼吸状態を調べる検査(睡眠ポリグラフ検査)を行います。睡眠中の脳波、筋電図、胸の動き、血液中の酸

素濃度を測定し、脳が良質な睡眠状態になっているか(熟睡できているか)をこれらの検査情報から分析して診断します。この検査は、身体にセンサー類が多数付着しますが、決して痛みを伴うものではありません。

治療

睡眠ポリグラフ検査で睡眠時無呼吸症候群と診断された場合まずは睡眠時無呼吸を引き起こしている原因を調べます。肥満により首まわりに脂肪がついている事が原因と思われる人は、減量してもらいます。扁桃(へんとう)が大きく咽(のど)の入り口が狭い事が原因と思われる人は、扁桃摘出手術や咽を広げる手術が効果的な場合があります。下顎(あご)が小さい事が原因と思われる人は、歯科で特殊なマウスピースを作製してもらい睡眠中に装着することにより、気道の閉塞を防ぎます。これらの原因治療で効果が得られない場合は、持続陽圧呼吸療法(CPAP)・シーパップ療法を行います。この治療法は、睡眠中鼻にマスクを装着し、加圧された空気を鼻から咽に送り込み気道が狭くなるのを防ぐ方法で、機械に支配されている感じはありませんが、最も効果的な治療法であり、慣れれば熟睡できるためスッキリした朝がむかえられます。

提供：桶川北本伊奈地区医師会

注目情報

お知らせ

募集

イベント

スポーツ

保健・子育て

安心・安全

みんなの広場

休日診療(当番医)

診療時間 9:00~17:00(時間厳守)

1月8日~2月7日

月日	医療機関名	科目	電話
1/13 (日)	深井小児科内科医院	内・小	591-5958
	渡辺医院(桶川市)	内・小	048-787-2181
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/14 (月・祝)	藤倉医院	内・外・循内	592-3045
	小林産婦人科クリニック(桶川市)	産婦・内・小	048-773-4135
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/20 (日)	大友外科整形外科	整外・皮・リハ・外	591-7000
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	大井医院(伊奈町)	耳鼻咽喉・皮	048-722-4600
1/27 (日)	天地クリニック	小・内・胃腸	593-1762
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	内田クリニック(伊奈町)	外・整外・内・皮 泌尿器・肛門・リハ	048-728-9296

月日	医療機関名	科目	電話
2/3 (日)	さくらこどもとおとな診療所	内・循内・小	591-2088
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	川田谷クリニック(桶川市)	内・外・皮・胃腸 リハ・消・肛門	048-787-2531

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