

母子保健のご案内



※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。

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25年1月生	<b>東側</b> 5月30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
		<b>西側</b> 5月31日(金) 13:20~14:10	母子健康センター	
離乳食の調理講習	<b>内</b> 離乳食(初期)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か月児のいる母親または家族	5月30日(木) 14:00~14:30	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(金) 14:00~14:30	母子健康センター	
1歳6か月児健診	<b>内</b> 内科健診、歯科健診等 <b>対</b> 平成23年10月生	<b>東側</b> 5月23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 現在使用している歯ブラシ、タオル
		<b>西側</b> 5月21日(火) 13:20~14:10	母子健康センター	
3歳児健診	<b>内</b> 内科健診、歯科健診、尿検査等 <b>対</b> 西側地区で平成22年3・4月生	<b>西側</b> 5月28日(火) 13:20~14:10	母子健康センター	<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
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	5月29日(水) 初めての人：13:20~13:50 2回目以降の人：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 ※2回目以降は6か月以上間隔をあけてください
9か月児育児相談	<b>内</b> 身長・体重測定、運動発達の相談、離乳後期の栄養相談、育児の心配ごと相談等 <b>対</b> 平成24年8月生の乳児のいる母親または家族	<b>東側</b> 6月3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か月児健康相談票
		<b>西側</b> 6月4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歳未満の子どもがいる母親または家族で希望する人	6月3日(月) 13:30~14:30	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳
マタニティセミナー(後期)	<b>内</b> お産の準備(呼吸法等)、赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習) <b>対</b> 妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人	5月16日(木) 13:30~16:00	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳 <b>申</b> 5月9日(木)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ
こころの相談	<b>内</b> 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 <b>対</b> 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)	5月15日(水) 13:30~15:00	母子健康センター	<b>定</b> 3人 <b>費</b> 無料 <b>講</b> 相談員 岡本浩之さん(精神科医) <b>申</b> 5月8日(水)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ ※事前予約制です

**けんこうしゅうかん 歯科保健講座**  
**「健口習慣ははじめませんか?」**  
 ~いつまでもおいしく食べ続けるために~

おいしく食べ続けるためには、秘訣があります!  
 この講座で、正しい口腔ケアの方法や入れ歯について学んでみませんか。

時 6月14日(金)13:30~15:00  
 場 文化センター  
**内** 講話およびブラッシング指導  
**講** 歯科医師、歯科衛生士  
**申** 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。

**開催**  
**お口の健康まつり 2013 in 鴻巣**

歯と口の健康週間イベント「お口の健康まつり2013 in 鴻巣」を開催します。お口の健康に関する知識を高めて、生活に役立てていただく企画や、楽しいアトラクションがあります。

時 6月2日(日)13:00~16:00 費 無料  
 場 北足立口腔保健センター(鴻巣市赤見台1-15-23)  
 ※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。  
**内** 歯科健診・歯科相談、歯みがき指導とフッ素塗布、しゃく力判定、歯っぴー川柳、アトラクションなど  
**問** 北足立歯科医師会(☎596-0275)

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)のお知らせ

	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
対象者	昭和49年4月1日以降の生まれで、受診日現在18~39歳の女性(市の健診の他に受診機会のない人)	20歳以上(受診日現在) 平成24年度子宮がん検診を受けていない人で、市の検診の他に受診機会のない人 ※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9月号の広報でお知らせします。 集団検診または個別検診どちらかをお選びください。	40歳以上(受診日現在) 平成24年度乳がん検診を受けていない人で、市の検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(集団検診では、体部検診は実施しません)	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

※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。  
 ※当日は、お子さんの保育があります。事前の申込みは不要です。  
 ※生活保護世帯の人は、無料となります。

**【実施場所・日時】**

実施場所	実施日時	実施時間
母子健康センター	7月5日(金)・6日(土)・8日(月)・9日(火)・10日(水)	9:00~11:00 13:00~15:00 ※予約制です。
保健センター	7月11日(木)・13日(土)・17日(水)・23日(火)・31日(水)	

※乳がん検診(集団)は、11月にも実施予定です。日程・申込み等の詳細は、9月号の広報でお知らせします。  
**申** 問所定の申込用紙に記入し、5月22日(水)~6月5日(水・消印有効)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・☎594-5544)へ直接または郵送してください(土・日曜日、祝日を除く8:30~17:15。夜間・休日は受付不可)。申込用紙は5月1日(水)から市役所健康づくり課・コミュニティセンター・勤労福祉センター・駅連絡所・各公民館にて配布します。※市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」の対象者には、子宮がん・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、5月号の広報と同時配布の「平成25年度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)のお知らせ(ピンク色の用紙)」をご覧ください。

**ヘルスアップ調理講習会**

美味しいバランス献立に挑戦しませんか?

テーマ カルシウム

時 5月24日(金)10:00~13:00  
 場 勤労福祉センター  
**定** 20人  
**費** 300円(保険料等)  
**持** エプロン、三角巾、ふきん  
**申** 問 5月17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でお申し込みください。

**《ヘルスアップセミナー》**

月日	内容	場所
5月22日(水)	健康づくりに取組もう ~国民、県民、そして北本市民の健康状況は?!~	母子健康センター
5月28日(火)	食品表示の正しい見方 ~もしかして勘違い?!正しい見方を学びましょう!~	
6月10日(月)	自分の身体と向き合ってみよう ~あなたの身体の中で何が起きている?!~	
6月13日(木)	食事と身体の関係について知ろう ~だからバランスが大切なんです!やさしい栄養学~	
6月21日(金)	食品の特性を知ろう ~食生活改善のヒントが見つかります!~	

※時間はいずれも10:00~12:00です。 **定** 20人(申込順)  
**申** 問 5月17日(金)まで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。

## つどいの広場事業講習会

### 歯みがきどうしてる？

毎日の歯みがきどうしてますか？  
歯の大切さを知り、歯みがきの仕方を学びます。  
歯科衛生士から個々の歯みがき指導も行います！

**時** 5月22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  
**対** 市内在住の0歳～3歳の子どもと保護者  
**定** 10組(申込順)  
**場** 北足立口腔センター 歯科衛生士  
**申** 5月8日(水)10:00から北本駅西口ビル内保育ステーション(☎592-9961)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。9日(木)以降は北本駅西口ビル内保育ステーション窓口でも受け付けます。

### 幼児食

離乳食完了後の食事って何を食べさせて良いのか迷いませんか？  
大人と同じで良いのかな？そんな悩みにお答えします。

**時** 5月24日(金)10:15～11:30(10:00開場)  
**場** 子育て支援センター  
**対** 市内在住の子ども(1歳～3歳)と保護者  
**定** 15組(申込順)  
**内** 幼児期の栄養バランスのととり方、年齢にあった形態や硬さ等について幼児食メニューレシピの紹介・質疑応答  
**調** 子育て支援センター 小池栄養士  
**申** 5月9日(木)9:30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。10日(金)以降は子育て支援センター窓口でも受け付けます。

### 外で遊ぼうDay!

新緑の中、親子で思いきり外遊びをしませんか？  
走り回ったり、お散歩したり、季節を感じながら外で遊ぼう！

**時** 5月28日(火)10:30～11:30  
**場** 総合公園  
**対** 市内在住の0歳～未就園児の子どもと保護者  
**定** 20組(申込順)  
**申** 5月13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。14日(火)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！3歳児のおともだち

3歳のおともだちと遊ぶシリーズ第1弾!! ～夏～  
親子で遊ぼう、お友達と遊ぼう、みんな一緒だと楽しいね！  
同学年のお友達を作りましょう♪

**時** 6月13日(木)10:15～11:30(10:00開場)  
**場** 中丸公民館  
**対** 市内在住の平成25年4月1日現在で3歳の未就園児(平成21年4月2日生まれ～平成22年4月1日生まれの子ども)と保護者  
**定** 20組(申込順)  
**申** 5月27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。28日(火)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4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  
※5月22日(水)はお休み、27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  
**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** コープみらい北本店3階

### 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  
**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  
※5月24日(金)はお休み  
**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



### 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～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。

## 健康豆知識 第8回

### 口臭について

口臭とは、吐く息によって出される悪臭です。原因には、生理的口臭・病的口臭・外因的口臭・心因的口臭に分けられます。

生理的口臭とは、生活リズムや習慣、精神状態などに関連して発生します。早朝時の口臭、空腹時の口臭、強いストレスや睡眠時の呼吸などによる口腔内の乾燥、加齢や女性特有の場合として思春期や妊娠時に起こる血中ホルモンの変化や代謝が関係して息や唾液が臭うことがあります。

病的口臭には、鼻やのど、呼吸器系の疾患・消化器系の疾患・糖尿病などが原因で口臭が起る場合もありますが、病的口臭の90%以上は口腔内に原因があり、歯槽骨(歯を支えている骨)が吸収して無くなり歯肉から出血、排膿し徐々に歯が動揺してくる歯周病・進行したむし歯・歯垢・歯石・舌苔・唾液の減少・義歯(入れ歯)の清掃不良などがあげられます。

唾液には口臭予防に関連した洗浄作用・抗菌作用・粘膜保護作用などがあります。唾液の減少により口腔内が不潔になり、乾燥して口臭が発生しやすくなります。また薬の副作用で唾液の分泌が抑制されることもあります。他に口腔癌・舌癌・頬粘膜癌などにより口臭が発生することもあります。

外因的口臭とは、ニンニクやニラ、ネギなどの有臭食品、酒・タバコなどの嗜好品などによって発生する口臭のことです。これらが原因の場合、ほとんどが時間の経過とともに減少します。

心因的口臭とは、検査をしても口臭が認められないのに、本人だけが口臭があると思い込んでいる口臭のことです。ストレスや精神的に不安定な場合に、多く見られます。

口臭予防には口腔内を清潔にすることが一番の対策です。歯ブラシや歯間ブラシ・洗口液で歯を磨くだけでなく舌の汚れを洗い清潔な状態に保つ、ストレスをためないといった日常的な対策でほとんどが予防・改善できますが、むし歯や歯周病などがある場合には先に治療を行う必要があります。

提供：北足立歯科医師会

## 休日診療(当番医) 診療時間9:00～17:00(時間厳守) 5月3日～6月7日

月日	医療機関名	科目	電話
5/3 (金・祝)	遠井医院	内・小・循環・皮	591-2109
	埼玉県央病院(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
5/4 (土・祝)	北本第一クリニック	内・胃腸	591-7622
	埼玉県央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
5/5 (日・祝)	林田内科医院	内・小・循・消・リハ	592-7711
	埼玉県央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
5/6 (月)	天地クリニック	内・小・胃	593-1762
	埼玉県央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
5/12 (日)	大友外科整形外科	整外・皮・リハ・外	591-7000
	プラムの里診療所(桶川市)	内	048-787-2882
	埼玉県央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
5/19 (日)	岡田医院	耳鼻咽喉	591-3855
	埼玉県央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	伊奈中央病院(伊奈町)	内・胃腸	048-721-3022

月日	医療機関名	科目	電話
5/26 (日)	北本整形外科	整外・皮・リハ	591-8871
	ゆげクリニック(桶川市)	内・循環器	048-777-3000
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
6/2 (日)	北本中央クリニック	内・小・循・消・呼・血内	591-2257
	大谷記念病院(桶川市)	内	048-728-2411
	埼玉県央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022

### 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北本駅徒歩3分。駐車場あり

【訂正】平成25年4月号No.902の19ページ休日診療(当番医)の表中、5月3日の林田内科医院が遠井医院に、5日の遠井医院が林田内科医院に変更になりました。ご注意ください。

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

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