



## 保健事業のご案内

事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
こころの相談	<b>内</b> 心の健康に不安があり受診を考えて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(治療中の人のご遠慮ください)	7月8日(水) 9:30~11:00	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> 7月6日(月)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ(事前予約制)



## 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27年3月生	<b>東側</b> 7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>申</b> 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ。
		<b>西側</b> 7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 <b>対</b> 生後4か月~6か月児のいる保護者	7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。
		7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25年12月生	<b>東側</b> 7月15日(水) 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>申</b> 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ。
		<b>西側</b> 7月14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24年5・6月生	<b>西側</b> 7月22日(水) 13:20~14:10 ※東側は8月に実施	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	7月21日(火) 初めて: 13:20~13:50 2回目以降: 13:50~14:20	文化センター	<b>費</b> 1回当たり1,404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、運動発達の観察、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26年10月生の乳児のいる母親または家族	<b>東側</b> 8月3日(月) 10:00~10:45	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> 8月4日(火) 10:00~10:45	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	8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(前期)	<b>内</b> 妊娠中の栄養、歯の健康づくり、先輩ママとフリートーク <b>対</b> 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人	7月16日(木) 10:00~15:00	母子健康センター	<b>持</b> 母子健康手帳 <b>費</b> 300円(食材料費) <b>申</b> 7月9日(木)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ、直接または電話にてお申し込みください。
マタニティセミナー(後期)	<b>内</b> 出産の準備(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	7月21日(火) 13:30~16:00	母子健康センター	<b>持</b> 母子健康手帳、前期参加者は配布資料 <b>申</b> 7月14日(火)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ、直接または電話にてお申し込みください。

### 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付けるようにしましょう。節電への取組みから、熱中症対策がおそろい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 急に暑くなる日、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**健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)

### 食中毒が心配な季節です

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(O157、O111)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。

食中毒予防の3原則を守って、食中毒を予防しましょう!

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を、

◎**つけない** 食材や手はもちろん、肉や魚を扱ったまな板や包丁もこまめに洗いましょう。

◎**増やさない** 調理したらすぐに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう。

◎**やっつける** 肉は中心部まで十分に加熱しましょう。

**問**鴻巣保健所生活衛生・薬事担当(☎541-0249)



## 健康豆知識 第34回

### デング熱について

昨年夏、国内で約70年ぶりに感染が確認されたデング熱。この病気はデングウイルスによっておこる感染症で、人から人へ直接感染することはほとんどありません。デングウイルスを持ったやぶ蚊（特にネッタイシマカやヒトスジシマカなど）から感染します。

今までは暖かい海外などで蚊に刺されて発病していましたが昨年夏、日本国内の公園での感染が確認され話題となりました。

#### 症状

デングウイルスに感染すると症状の出ない場合もありますが3日から7日位で高熱が出て頭痛、目の奥の痛み、関節痛、腰痛、全身のだるさ、吐き気などを伴います。熱が出てから5日位で全身にはしかの様な発疹が出て治ります。重症になるとデング出血熱といわれる病気になります。

#### 検査

比較的簡単に一般の病院でできる検査では血液中の白血球や血小板がかなり減少します。肝臓の検査も悪くなることがあります。診断を確定するにはウイルスの抗原や特異抗体といわれるものを調べます。

#### 治療

デング熱に対する特別の治療はありません。高熱や吐き気などのため食欲が落ち、水分なども摂れず脱水症になることがあるために点滴などの対症療法を行います。

#### 予防

デング熱の予防で大切なことは蚊から身を守ることです。そのために蚊を駆除することや流行地に行くときはできるだけ肌を露出しないなどの対策が必要です。

提供：一般社団法人桶川北本伊奈地区医師会

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 7:00～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い合わせは埼玉県中央広域消防本部へ

## ☎597-3301 (自動音声案内)

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。

休日や夜間の急な病気やけがのとき

### 大人の救急電話相談

夜間の急な病気やけがに関して、相談員の看護師がアドバイスします。

## 電話番号 #7000番

(NTTプッシュ回線、ひかり電話、携帯電話をご利用の場合)※ダイヤル回線、IP電話、PHSをご利用の場合は、048-824-4199へおかけください。

相談時間 18:30～22:30(毎日)

### 休日診療(当番医) 診療時間9:00～17:00(時間厳守)

7月8日～8月7日

月日	医療機関名	科目	電話
7/12 (日)	伊藤クリニック	胃・外・内・整・リハ・皮・泌	593-5588
	大野整形外科(桶川市)	整・リハ・リウ	048-728-1611
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
7/19 (日)	青木クリニック	内・循・呼・小	592-1033
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
7/20 (月・祝)	世沢整形外科(伊奈町)	整・内・リハ	048-723-9191
	山崎医院	小・内	591-2244
7/26 (日)	小林産婦人科クリニック(桶川市)	産・内・小	048-773-4135
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
7/26 (日)	さくらこどもとおとな診療所	内・循・小	591-2088
	加藤医院(桶川市)	内・循	048-773-1787
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692

月日	医療機関名	科目	電話
8/2 (日)	大友外科整形外科	整・皮・リハ・外	591-7000
	おかべ耳鼻咽喉科医院(桶川市)	耳	048-772-3492
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022

- 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。

### 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。

#### 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

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

### お料理大好き子に育てよう 親子で楽しく♪ チャレンジクッキング!

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23日(木)	中丸公民館	各会場 9:30~13:00
7月24日(金)		
7月25日(土)	コミュニティセンター	
7月28日(火)		
7月29日(水)		

- 対** 小学校3~6年生とその保護者
- 定** 各15組(申込順) **費** 300円(1人につき)
- 内** 栄養士講話、調理実習と試食
- 持** エプロン、三角巾、ふきん
- 申** 7月3日(金)~17日(金)に健康づくり課へ直接または電話でお申し込みください。(☎594-5544)
- 主** 健康づくり課・北本市食生活改善推進員協議会

### 蚊を介する感染症の予防対策 ~蚊を増やさない・蚊に刺されない~

これから蚊が発生する季節を迎えます。昨年、蚊を介する感染症であるデング熱の国内感染が、約70年ぶりに確認されました。蚊を介する感染症を防ぐには、蚊を増やさない、蚊に刺されないことが重要です。

- 蚊を増やさないようにしましょう。  
・蚊は、植木鉢の受け皿やプラスチック容器などに溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。
- 蚊に刺されないようにしましょう。  
・屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないように注意しましょう。  
※蚊の活動はおおむね10月下旬頃で終息します。これらの対策は10月下旬頃までを目安に行いましょう。

### 第23回 8020よい歯のコンクール

**資格** 市内在住で、平成27年4月1日現在80歳以上で自分の歯が20本以上ある健康な人  
・当コンクールで表彰経験のない人

**審査日** 8月30日(日)  
**審査会場** 北足立口腔保健センター  
(鴻巣市赤見台1-15-23 JR高崎線北鴻巣駅下車東口徒歩3分)  
**申** 8月21日(金)までに北足立口腔保健センター(☎048-596-0275)へお申し込みください。  
**主** (一社)埼玉県北足立歯科医師会

### 集団検(健)診の追加申込みのお知らせ

定員になり次第締め切ります(先着順)。※乳がん検診は、10~12月に個別検診を実施予定ですが、乳がん検診無料クーポン券対象の人のみです。対象とならない人で乳がん検診を希望される場合は、集団検診をお申し込みください。  
**申** 7月14日(火)~16日(木)に健康づくり課(☎594-5544)へ電話または直接窓口にてお申し込みください。

内容	募集人員	月日	会場
乳がん	各検(健)診項目 150人程度 (1日あたり約20人)	9月2日(水)・ 13日(日)・ 14日(月)	保健センター (勤労福祉センター1階)
30代までの健康力アップ健診(女性)		9月1日(火)・ 11日(金)・12日(土)・ 16日(水)	母子健康センター (コミュニティセンター1階)

### 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。



### 北本市北本駅子育て支援センター

**問** 592-9961  
**時** 月~金曜日 10:00~16:00  
※7月23日(木)はお休み  
**対** 0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人  
**場** 北本駅西口ビル2階  
北本市北本駅子育て支援センター

### Coccoひろば

**時** 火、木、土曜日 10:00~15:00  
**問** 592-4039  
**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** コープみらいコープ北本店3階

### 中丸保育園子育て支援センター

**時** 月~金曜日 10:00~15:00  
**問** 592-5615  
**対** 0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人  
**場** 中丸保育園内



### 北本市児童館

※児童館で地域子育て支援拠点事業を実施しています。  
**問** 598-7643  
**時** 月~金曜日 9:00~17:00  
**対** 0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人  
**場** 児童館2階(乳幼児室)

### 北本市子育て支援センター

**時** 月~金曜日 9:30~15:30  
**問** 590-7676  
**対** 0歳~就学前の幼児とその保護者、妊娠中の人  
**場** 北本市子育て支援センター  
※7月24日(金)の午前はお休み  
●7月のひろば開催日(水曜日):めだかひろば1日、ぺんぎんひろば8日、ねんねこひろば22日(ねんねこ 今月よりはじまります!)  
●出張くじらひろば:7月15日(水)  
**場** 南部公民館  
**申** 7月2日(木)9:30より電話にて受付

## つどいの広場事業講習会

### 講習会「親子で体を動かそう」

～妊娠、出産で衰えた筋肉、歪んだ骨盤の調整を行い  
子育てで起こる肩こり・腰痛を軽減します～

- 時 7月24日(金)10:30～11:30(10:15開場)
- 場 北本市子育て支援センター
- 内 ママのピラティス体験
- 対 市内在住の首のすわっている1歳前のお子さん  
とその保護者12組(申込順) 講 中村典子先生
- 申 7月7日(火)9:30から北本市子育て支援センター  
(☎590-7676)へ電話または窓口でお申し込みください。

### ベビーマッサージ

～ママとベビーで、楽しくマッサージ☆ゆったりとした時間を過ごしましょう～

- 時 7月23日(木)10:30～11:30(10:15開場)
- 場 北本市北本駅子育て支援センター
- 対 市内在住の首がすわってから～6か月未満のお子  
さんと保護者15組(申込順) 講 佐々木圭子先生
- 持 授乳・オムツ交換用品、バスタオル1枚、おねしょパット
- 申 7月14日(火)10:00から北本市北本駅子育て支援セ  
ンター(☎592-9961)へ電話でお申し込みください。15日  
(水)以降は北本市北本駅子育て支援センター窓口でも  
受け付けます。定員となり次第締め切ります。

### 子育て懇親会

子育てについて同年代や  
先輩ママとゆっくり話してみませんか？

- 時 7月15日(水)9:00～10:00
- 場 北本市北本駅子育て支援センター 対 市内  
在住の3歳未満のお子さんと保護者10組(申込順)
- 申 7月3日(金)10:00から北本市北本駅子育  
て支援センター(☎592-9961)へ電話でお申し込  
みください。6日(月)以降は北本市北本駅子育  
て支援センター窓口でも受け付けます。定員と  
なり次第締め切ります。

### 夏はプールだ!水遊びをしよう!



～ビニールプールや赤ちゃん用のたらいプール、  
保育園の大きなプールで水遊び!～

- 時 7月と8月の火曜日と金曜日10:30～11:30※詳細は通信を参照  
いただくか、お問い合わせください。※雨天中止
- 場 中丸保育園子育て支援センター
- 対 未就学児各日15組(申込順)※ぎょう虫検査が必要です。詳  
細はお問い合わせください。 費 無料
- 持 水着・タオル・水分補給のための水筒等・大人は日除け帽子
- 申 中丸保育園子育て支援センター(☎592-5615)にお電話くださ  
い。定員となり次第締め切ります。

### こども図書館の催し

問 こども図書館 (☎ 598-7642)

- 《7月のおはなし会》～七夕～
- 時 7月5日(日)15:00～ 対 0歳～大人
- 内 紙芝居、絵本の読みきかせ、うた、七夕かざり作成
- 《子ども読書まつり》
- ・展示 ～「このほん よんでI」から～
- 時 7月17日(金)～26日(日)
- 内 小さい子から小学校低学年向けのおすすめの本の  
展示、ブックリストの配布等
- ・読みきかせ
- 内 展示中の本の読み聞かせ(ご希望に応じ随時)
- ・夏休み小学生のための本の紹介
- 時 7月18日(土)～20日(月・祝)11:30～
- 内 夏休みに読みたい本の紹介 一小学校低学年と  
保護者のために一
- ・おはなし会(ご家族そろってどうぞ!)
- 時 7月19日(日)・20日(月・祝)15:00～
- 内 展示の本を中心にした読みきかせ、てあそび等。
- 《えいごのうたとピクチャーカード》
- 時 7月28日(火)11:30～ 対 0歳～3歳
- 《定期的なおはなし会》
- ちいさい子向け 保護者と一緒に
- ・わらべうたとよみきかせ 時 毎週水曜日
- 対 0・1歳…10:30～、2・3歳…11:30～
- ひとりで聞ける大きい子向け 保護者もどうぞ
- ・おはなし会 時 毎週金曜日16:00～、毎週土曜日  
14:00～ 対 ひとりで聞ける子

### 児童館の催し

問 児童館 (☎ 598-7643)

- 育児講座 『ベビーマッサージ』 時 7月15日(水)10:30～11:30
- 場 会議室 対 先着10人(要予約)
- 0・1・2・3歳児なら申込み不要で、誰でも参加できます  
『親子であそび(読みきかせ)』時 7月10日(金)10:30～10:45
- 『はかってみよう(体重、身長)』時 7月24日(金)10:30～11:30
- 児童館事業 『みんなあつまれ』 時 7月11日(土)14:00～14:30
- 対 小学生20人(先着順・申込不要)
- 『つくってみよう』 時 7月25日(土)14:00～15:00
- 対 4歳児以上15人(予約制) 申 7月13日(月)より受付開始
- 育児相談 時 7月6日・27日(月)9:00～11:00
- 内 家庭児童相談員による子育て相談 場 乳幼児室および相談室
- 申 不要、一人あたり30分程度
- 栄養相談 時 7月2日(木)9:00～11:00(毎月第1木曜日実施)
- 内 栄養士による栄養、食育相談 場 乳幼児室および相談室
- 申 不要、一人あたり30分程度
- 夏祭り 時 8月1日(土)9:00～15:00 場 体育遊戯室
- けん玉クラブ 時 7月19日(日)14:00～15:00 対 6歳以上10人(先着順)
- 内 日本けん玉協会三段2級指導員田中敏彦氏による技術指導
- 場 体育遊戯室