

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	内 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 対 市内在住の人で本人またはその家族(治療中の人はご遠慮ください)	7月13日(水) 9:30~11:00	母子健康センター	定 3人 費 無料 講 相談員 岡本浩之さん(精神科医) 申 7月11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	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28年3月生	東側 7月28日(木) 13:20~14:10	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査票 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ
		西側 7月29日(金) 13:20~14:10	母子健康センター	
離乳食の調理講習	内 離乳食初期の試食および説明 対 生後4か月~6か月児のいる保護者	7月28日(木) 14:00~14:30	保健センター	※乳児健診と同時開催 ※離乳食の調理講習のみ参加は、当日直接調理室へ
		7月29日(金) 14:00~14:30	母子健康センター	
1歳6か月児健診	内 内科健診、歯科健診等 対 平成26年12月生	東側 7月20日(水) 13:20~14:10	保健センター	持 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 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ
		西側 7月26日(火) 13:20~14:10	母子健康センター	
3歳児健診	内 内科健診、歯科健診、尿検査等 対 西側地区で平成25年5・6月生	西側 7月27日(水) 13:20~14:10 ※東側は8月に実施	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	7月29日(金) 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	費 1回当たり1,404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か月以上間隔をあけてください
9か月児育児相談	内 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 対 平成27年10月生の乳児のいる母親または家族	東側 8月8日(月) 10:00~10:45	保健センター	持 母子健康手帳、9か月または10か月児健康相談票
		西側 8月9日(火) 10:00~10:45	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	8月8日(月) 13:30~14:30	保健センター	持 母子健康手帳
マタニティセミナー(前期)	内 妊娠中の栄養、歯の健康づくり、先輩ママとフリートーク 対 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人	7月15日(金) 10:00~15:00	母子健康センター	持 母子健康手帳 費 300円(食材料費) 申 7月8日(金)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してお申し込みください。
マタニティセミナー(後期)	内 出産の準備(呼吸法等)、赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習) 対 妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人	7月21日(木) 13:30~16:00	母子健康センター	持 母子健康手帳、前期参加者は配布資料 申 7月14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してお申し込みください。

集団検(健)診の追加申込みを受け付けます

定各検(健)診項目100人程度(1日あたり約20人)※定員になり次第締め切り(先着順)。
申7月26日(火)~28日(木)に健康づくり課(☎594-5544)へ電話または窓口で。

検診名	乳がん検診 ^{※1}	子宮がん検診 ^{※2}	30代までの健康力アップ健診(女性)
実施場所	保健センター(勤労福祉センター内)9月16日(金)・17日(土)・18日(日)		
実施日	母子健康センター(コミュニティセンター内)9月8日(木)・11日(日)		
対象者	40歳以上	20歳以上	昭和52年4月1日以降の生まれで、受診日現在18~39歳の女性
内容	視触診 マンモグラフィ検査	内診 頸部細胞診	身体計測・内科診察・尿検査・血圧測定・血液検査等

※1 乳がん検診は、10~12月に無料クーポン券対象者の個別検診を実施予定です。対象者以外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。
 ※2 子宮がん検診は、10~12月に個別検診を実施予定です。平成27・28年度に受診していない人が対象となりますので、詳細は広報9月号をご覧ください。

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21日(木)	中丸公民館	各会場 9:30~13:00
7月22日(金)	コミュニティセンター	
7月26日(火)	勤労福祉センター	
7月27日(水)		
7月28日(木)	中丸公民館	

対 小学校3年生から6年生と保護者

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4日(月)~15日(金)に健康づくり課(☎594-5544)へ直接または電話で。

主 催 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。蚊の吸血によって、デング熱やジカウイルス感染症などさまざまな感染症にかかる恐れがあります。蚊が媒介する感染症にかからないためには、住民一人ひとりが、蚊を増やさない、蚊に刺されない対策をすることが重要です。

○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な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注意しましょう。
・ジカウイルス感染症は胎児の小頭症との関連が指摘されていますので、特に流行地域へ渡航される妊婦は、蚊に刺されないように徹底してください。

※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。

8020よい歯のコンクール

歯の健康な人を表彰します!

資格・北本市に在住で、平成28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 7月31日(日)13:30~時間指定

審査会場 母子健康センター

(コミュニティセンター)

申 7月22日(金)までに

健康づくり課(☎594-5544)へ直接または電話で。

食中毒に要注意

生や加熱不十分の肉によるカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などによる食中毒が毎年発生しています。

特に、高温多湿のこの時期は細菌を原因とする食中毒が発生しやすくなります。

基本の3原則を守って、作る人も食べる人も、みんなで食中毒を予防しましょう!

〈食中毒予防の3原則〉

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よう。

◎**やっつける** 食品は中心部まで十分に加熱しましよう。特に肉を生や加熱不十分で食べることは避けましよう。

問 鴻巣保健所生活衛生・薬事担当(☎541-0249)

埼玉県衛生研究所「えいけんオープンデー」

県民公開講座「お味噌・お酒など発酵食品について学ぶ」と施設見学会

時 7月27日(水)10:00~12:00

場 埼玉県衛生研究所(吉見町江和井410-1) **費** 無料

内 ・健康や美肌に良いといわれている発酵食品を支える麹菌や乳酸菌について

・発酵技術を利用してきた日本人の知恵について

講 中島春紫さん(明治大学農学部農芸化学科教授)

定 100人(施設見学会は、希望者のみ30人まで)

※施設見学会は、講座終了後、衛生研究所の中を案内します。

申 7月20日(水)までに、埼玉県衛生研究所(☎0493-59-9284)ホームページまたは電話で。

定員になり次第締め切り。

北本市子育て支援センターの催し

☆七夕☆

短冊に願い事をこめて、笹の葉にみんなで飾りましょう！

期間：7月4日(月)～8日(金)

♪夏祭♪

楽しい手作り企画がいっぱい！お祭りの雰囲気味わおう！

(先着40人にお土産あり)

時 7月27日(水) 10:30～11:30

講習会「ベビーマッサージ」

～ベビーマッサージは、ママと赤ちゃんの言葉をこえたコミュニケーション～

時 7月29日(金) 10:30～11:30(10:15開場)

場 北本市子育て支援センター

講 古橋明代さん

対 市内在住で、首が据わりハイハイ前のお子さんと保護者15組(申込順)

持 飲み物、汗拭き用タオル

申 7月14日(木) 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。

「パパを子育てに巻き込む秘訣」

～パパが子育てに関わるためのポイントを解説します～

時 7月21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

講 吉田大樹さん

(NPO法人グリーンパパプロジェクト代表理事)

対 0歳～就学前のお子さんと保護者(パパ大歓迎！)

定 15組(申込順)

申 7月6日(水) 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。7日(木)以降は窓口でも受付。定員となり次第締め切り。

虫除けアロマスプレー作り&ベビーマッサージ/リトミック講習会

時 ① 7月4日(月) 10:30～12:00 ベビーマッサージ

② 7月12日(火) 10:30～12:00 リトミック

①・②とも、精油を使って虫除けアロマスプレー作りに挑戦します

場 中丸保育園子育て支援センター

講 佐々木圭子さん(ベビーボンディングスペシャリスト)

対 ① 0歳児とママ・パパ

② 1歳児とママ・パパ

定 各日25組(申込順) 費 400円(材料費)

持 ①のみバスタオル、抱っこひも、オイル

申 中丸保育園子育て支援センター(☎592-5615)へ電話で。定員となり次第締め切り。

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。

Coccoひろば ☎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 コープみらいコープ北本店3階

・わいわいデー

時 対 7月12日(火)
10:00～13:00 1歳児親子
12:00～15:00 2・3歳児親子

北本市子育て支援センター ☎590-7676

時 月～金曜日 9:30～15:30(祝日を除く)
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

～7月のひろば開催日～

- ①めだか(H27.4.2～H28.4.1生)
時 6日(水) 11:00～
- ②ぺんぎん(H26.4.2～H27.4.1生)
時 13日(水) 11:00～
- ③くら(H26.4.1以前の生まれ)
時 20日(水) 11:00～

北本市児童館 ☎598-7643

※児童館で地域子育て支援拠点事業を実施しています。

時 月～金曜日 9:00～17:00(祝日を除く)

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)

中丸保育園子育て支援センター ☎592-5615

時 月～金曜日 10:00～15:00(祝日を除く)

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



北本市北本駅子育て支援センター ☎592-9961

時 月～金曜日 10:00～16:00(祝日を除く)

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



児童館の催し

問 児童館 (☎598-7643)
※詳細はホームページの児童館だよりをご覧ください。



イベント	対象・定員	日時	場所	申込み
児童館クラブ 「児童館についてみんなで考えよう」	市内在住の小学3年生～6年生	7月17日(日) 10:00～11:00	集会室	申込み不要
「親子であそぼ」(カードシアター)	0・1・2・3歳児	7月25日(月) 10:30～10:45	乳幼児室	申込み不要
「はかってみよう」(体重、身長測定)		7月11日(月) 10:30～11:30		
「にこにこサロン」(簡単な工作)	0・1・2・3歳児のお子さん と保護者10組(先着順)	7月6日(水) 10:30～10:45		
「チャレンジ」(ストラックアウト)	小学生	月・火・木 15:00～18:00	体育遊戯室	
「つくってみよう」 (20分程度の簡単な工作)	4歳児～小学生 15人(先着順)	7月9日(土) 15:00～16:00	会議室・集会室	
育児相談(1人30分程度)	—	7月11日(月) 10:00～11:30	乳幼児室・相談室	8月1日(月)10:00～9日(火)受付。(電話申込み可) ※7月分は受付中
栄養相談(1人30分程度)	4人(先着順)	8月12日(金) 9:00～11:00		
けん玉クラブ(希望者は検定実施)	6歳以上15人(先着順)	7月17日(日) 14:45～15:45	体育遊戯室	申込み不要
夏祭り※当日は通常遊具は休み	—	7月31日(日)	2・3階	—
8月育児講座(水遊び) ※事前予約。当日申込み不可。	市内在住の1・2・3歳児のお子さんと保護者6人(先着順)	8月2日(火)～26日(金) 10:30～11:30 (土・日・祝は休み)	テラス (雨天中止)	7月25日(月)～8月25日(木) 10:30～受付。※1日分のみ(電話申込み可) 7月31日は受付なし。

こども図書館の催し

問 こども図書館 (☎598-7642)
※各回約30分です。



イベント	対象・定員	日時	内容
毎月のおはなし会			
7月のおはなし会 ～夏～	0歳～大人	7月17日(日)15:00～	絵本の読みきかせ、紙芝居、かんたん工作など
えいごのうたとピクチャーカード	0歳～3歳	7月26日(火)11:30～	えいごのうたや絵カードで楽しくすごしましょう!
小学生のためのおはなし会	小学生～大人	8月7日(日)15:00～	昔ばなしや絵本の読みきかせなど
子ども読書まつり ～2016 夏～ ページをめくればどきどきわくわく			
おすすめの本の展示	—	7月16日(土)～8月31日(水) 9:00～19:00	ちいさい子から小学校2年生くらいまでの本
パネル展示 場文化センター	—	7月16日(土)～31日(日) 10:00～16:00	夏休み!よみたい本をさがそう&図書館紹介
小学生のための本の紹介	—	7月17日(日)11:30～12:00	読書感想文や自由研究に役立つ本の紹介など
子ども読書まつりおはなし会	—	7月18日(月・祝)・21日(木)・23日(土)11:30～ 7月28日(木)・31日(日)15:00～	ちいさい子からおじいちゃん、おばあちゃんまで、ご家族そろってどうぞ!

※こども図書館の定例のおはなし会は、いつもどおり実施します。ぜひ来てください!
※子ども読書まつり…協働 北本市子ども文庫連絡会/北本市子どもの本を楽しむ会



健康豆知識 第46回

貧血について

立ちくらみのような症状を起こしたときに「貧血を起こした」などといった表現を使うことがありますが、これは医学の分野では貧血とはいいません。貧血とは正式には「血液の成分である赤血球が少ないこと」をいいます。赤血球とはお血のように平べったい赤い細胞で、全身に酸素を運ぶ役割をしています。血液が赤いのは赤血球があるからです。ですから貧血は、「血液が薄くなった」と表現したほうがわかりやすいかもしれません。貧血になると全身に行きわたる酸素が減ってしまい、体にとっては危険な状態となります。だるさや息切れなどが起きますが、ひどいときには命にかかわる事態にもなります。また、貧血になると皮膚が白くなって顔色が悪く見えるので、見かけから貧血がわかることもあります。

貧血の原因の1つは赤血球が出血などによって、失われてしまう場合です。出血とは例えば、大きなケガをしたときに起きることをイメージしやすいですが、最もよくみられる出血は女性の生理です。赤血球は骨髓というところで造られる(造血)のですが、出血の多い生理を繰り返すことで、造血よりも出血のペースのほうが上回ると貧血となってしまいます。ですから貧血は男性よりも女性に多く起こります。他にも胃や腸に病気があると体の中で出血が起こり、貧血となる場合もしばしばみられます。貧血が胃腸の病気の発見のきっかけとなることもあります。

貧血の他の原因は、造血を行う骨髓や、造血を助ける腎臓の働きが低下したとき、赤血球が体の中で壊れてしまう場合(溶血)などです。

貧血の治療ですが、大出血などで急激に起きた場合には直接赤血球を補充する輸血を行います。徐々に起きた出血による貧血の場合は、赤血球の材料となる鉄をお薬として補います。出血では鉄も同時に失われるからです。食べ物にも鉄分を豊富に含むものがありますが、治療として役立つほどではありません。

提供：一般社団法人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)

7月8日~8月7日

月日	医療機関名	科目	電話	月日	医療機関名	科目	電話
7/10 (日)	深井小児科内科医院	小・内	591-5958	7/24 (日)	福音診療所	耳	592-2862
	鈴木内科医院(桶川市)	内・小・皮	048-787-3000		渡辺医院(桶川市)	内・小	048-787-2181
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692		伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
7/17 (日)	ニッ家整形外科	整・リハ・リウ・内	590-3344	7/31 (日)	北本中央クリニック	内・小・循内・消・呼・血内	591-2257
	なかた呼吸器科内科クリニック(桶川市)	内・呼内	048-729-2811		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022		内田クリニック(伊奈町)	外・内・整	048-728-9296
7/18 (月・祝)	さくらこどもとおとな診療所	内・循・小	591-2088	8/7 (日)	林田内科医院	内・小・循・消・リハ	592-7711
	小林産婦人科クリニック(桶川市)	産・内・小	048-773-4135		川田谷クリニック(桶川市)	外・内・胃・皮・リハ	048-787-2531
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022		伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692

- 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左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、健康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。

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輪番で対応しますので、診療日によっては市外の医療機関が当番医となります

その他 健康保険証をお持ちください。

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

(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 (7月~)
平日・土曜日 18:30~22:30
日曜日・祝日・年末年始 9:00~22:30
※6月までは毎日18:30~22:30