



健康豆知識 第49回

8020運動について

「8020運動」とは、80歳までに自分の歯を20本以上保とうという運動です。

食事をおいしく食べるために健康な歯は欠くことのできないものです。80歳で20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、味を楽しみながら食事をする事ができます。しかし、80歳で20本の歯が残っているという人は少ないのが現実です。

歯を失う主な原因としてむし歯と歯周病があげられます。特に歯周病は痛みなどの自覚症状がほとんどないため、気づいた時にはすでに歯を保てない状態になっているということが少なくありません。こうしたむし歯や歯周病になるのは、20歳代から40歳代にかけての歯のお手入れ、つまり歯磨きがしっかりとできていないことが一因であると考えられます。歯を失うことがないように、若い頃から食後に毎回きちんと歯を磨くことを習慣づけることが大切です。また年に1、2回、定期的に歯科医院で専門的な歯のクリーニングを行い、歯や歯肉の状態を診てもらうことをお勧めします。

今日においてはまた、歯周病菌が単に口の中の問題であるという以外に糖尿病や心臓病、肺炎などといった全身的な疾患とも関係があることがわかってきています。このように、歯の健康が全身の健康に関わっているということからも、生まれてから亡くなるまでのすべてのライフステージで健康な歯を保つことが重要になってくると言えます。そのためにもぜひ、一人ひとりが歯磨きの大切さについて考え直し、80歳までに20本以上の歯を保てるよう「8020運動」について意識して過ごしていただきたいと思います。

提供：一般社団法人北足立歯科医師会 

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 月～土曜日18:30～22:30
日曜日・祝日・年末年始9:00～22:30

休日診療(当番医) 診療時間9:00～17:00(時間厳守)

10月8日～11月7日

月日	医療機関名	科目	電話
10/9 (日)	北本心ノ診療所	心内・精	598-7573
	府川医院(桶川市)	耳・アレ	048-786-2672
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
10/10 (月・祝)	耳鼻咽喉科岡田医院	耳	591-3855
	原田耳鼻咽喉科医院(桶川市)	耳	048-787-5616
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
10/16 (日)	北本第一クリニック	内・胃	591-7622
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	尾崎内科クリニック(伊奈町)	内・小	048-720-1701
10/23 (日)	青木クリニック	内・循・呼・小	592-1033
	ようだ眼科医院(桶川市)	眼	048-771-8880
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
10/30 (日)	北本中央クリニック	内・小・循内・消・呼・血内	591-2257
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	木村クリニック(伊奈町)	内・心内・脳神・リハ	048-723-8884

月日	医療機関名	科目	電話
11/3 (木・祝)	いなぎentクリニック	耳・気・放・形外	593-4567
	桶川日出谷診療所(桶川市)	脳神経外科	048-786-7715
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
11/6 (日)	プラムの里診療所(桶川市)	内	048-787-2882
	ゆげクリニック(桶川市)	内・循	048-777-3000
	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



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	相談員 岡本浩之さん(精神科医) 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)	11月9日(水) 9:30~11:00	母子健康センター	定 3人 費 無料 申 11月2日(水)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ。
インフルエンザ予防接種	対 ①65歳以上の人②60歳以上65歳未満で心臓・じん臓・呼吸器・免疫等で身体障害者手帳1級程度の人	10月20日(木)~ 12月25日(日) ※医療機関休日診日にご注意ください。	下表の医療機関	費 1,500円※生活保護世帯の人は免除。 持 健康保険証、健康手帳 申 希望する医療機関へ直接予約。
大腸がん検診(個別)	内 便潜血反応検査(2日法) 対 40歳以上で北本市に住民票がある人※今年度集団検診、個別検診(6月~9月)を受けた人は対象外。	11月1日(火)~ 12月22日(木)	下表の医療機関	費 40歳から69歳…600円 70歳以上…300円 申 希望する医療機関へ直接予約。

「B型肝炎」予防接種を10月1日(土)から開始

法律に基づく予防接種として、小児の「B型肝炎」予防接種を開始します。

対 平成28年4月1日以降生まれで、1歳の誕生日前日までの人

※平成28年4月1日~9月30日生まれの人には、随時個別に通知

場 下表の医療機関

費 無料

持 母子手帳、予防接種予診票

申 希望する医療機関へ直接予約

■ B型肝炎・インフルエンザ予防接種、大腸がん検診(個別) 実施医療機関一覧 ■

医療機関名	電話番号	B型肝炎	インフルエンザ	大腸がん	医療機関名	電話番号	B型肝炎	インフルエンザ	大腸がん
青木クリニック	592-1033	○	○	○	鈴木医院	592-1313	○	○	○
安里医院	542-2629	○	○	○	桃泉園北本病院	543-1011		○	○
天地クリニック	593-1762	○	○	○	遠井医院	591-2109	○	○	○
伊藤クリニック	593-5588		○	○	榎原医院	542-6582		○	○
いなぎentクリニック	593-4567	○	○		林田内科医院	592-7711	○	○	○
大久保医院	591-8171		○	○	ひらお内科クリニック	592-8861		○	○
大友外科整形外科	591-7000		○		深井小児科内科医院	591-5958	○	○	○
北里大学メディカルセンター	593-1212	○	○		藤倉医院	592-3045		○	○
北本共済医院	591-7111	○	○	○	二ツ家整形外科	590-3344		○	○
北本共立診療所	592-1641	○		○	本藤整形外科	592-7667		○	○
北本心ノ診療所	598-7573		○		まつぎ整形リウマチクリニック	540-6463		○	○
北本整形外科	591-8871		○	○	南福音診療所	591-7191	○	○	○
北本第一クリニック	591-7622		○	○	山崎医院	591-2244	○	○	○
北本中央クリニック	591-2257	○	○	○	山田医院	593-0353	○	○	○
きたもと脳神経外科クリニック	592-8808		○		山本内科医院	591-5025		○	○
さくらこどもとおとな診療所	591-2088	○	○	○	吉田医院	591-2200	○	○	○
さとうクリニック	590-5977	○	○	○	よしだ整形外科内科	590-5720		○	○

※事前に予約が必要です。予防接種については市外の医療機関でも接種ができますので、詳細は健康づくり課にお問い合わせください。

母子保健事業のご案内



事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
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	10月25日(火) 初めて：13:20～13:50 2回目以降：13:50～14:20	文化センター	費 1回あたり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。
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6月生	東側 10月27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 10月28日(金) 13:20～14:10	母子健康センター	
離乳食の調理講習	内 離乳初期食の試食および説明 対 生後4か月～6か月児のいる母親	10月27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。
		10月28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27年3月生	東側 10月14日(金) 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 10月17日(月) 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 東側地区で平成25年8月・9月生	東側 10月26日(水) 13:20～14:10	保健センター	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。
乳幼児育児相談	内 身体の発育など心配ごとの相談 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	11月8日(火) 13:30～14:30	母子健康センター	持 母子健康手帳
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28年1月生の乳児のいる母親または家族	東側 11月7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 11月8日(火) 10:00～10:45	母子健康センター	
マタニティセミナー(前期)	内 妊娠中の栄養、赤ちゃんの保育について、歯の健康づくり 対 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人	10月18日(火) 10:00～15:00	保健センター	持 母子健康手帳 申 10月13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。

ココロもカラダも美しく保つための自分ケア ～女性のための健康講座～

家事、育児、仕事…女性としてのさまざまな役割から少し離れ、ご自身のケアについて考えてみませんか。健康的でキラリとした毎日を送るコツが学べます！

日程	内容	講師
11月11日(金) 10:00～12:00 (第1回)	講話 「自分の体の状態を知ろう」 ・ 健診結果の見方 座談「カラダの中からキレイになろう」 ・ 健康的な間食の摂り方、おやつを試食	保健師 管理栄養士
11月15日(火) 10:00～12:00 (第2回)	講話 「健康づくりについて考えよう」 ・ 食事と運動の効果 ・ 健康長寿サポーター養成講座 体験「リラクゼーションハンドマッサージ」 ・ ココロの健康づくり	保健師 管理栄養士 ハンドマッサージ講師

※2日間1コースです。両日参加が難しい人は、お申し出ください。
場 母子健康センター **定** 50人(先着順) **費** 無料
対 およそ18～50歳の市内在住の女性 別室にて無料保育あり(要予約)
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。定員になり次第締め切り。

ヘルスアップ調理講習会

お米を中心としたメニューをご紹介します。

時 10月21日(金)10:00～13:00
場 中丸公民館 **定** 25人 **費** 300円(保険料等)
持 エプロン、三角巾、ふきん
申 10月17日(月)までに北本市食生活改善推進員協議会(佐藤 ☎・FAX592-7763)へ。

ピンクリボンフェス in きたもと 2016

乳がんの知識を広め検診の受診を促進するため今年も乳がん啓発イベントを開催します！がんに対する正しい知識を身につけましょう。

時 10月29日(土)12:00開場、13:00開始 **費** 入場無料
場 北本市役所庁舎ホール
内 ・ 講演 埼玉県立がんセンター 乳腺外科部長 松本広志さん
・ パネルディスカッション
・ チャリティーコンサート
・ フラショー(出演 フラ・キエシ)
・ おたのしみ抽選会、ピンクリボングッズ販売ほか
・ 啓発展示(10月26日～28日)
問 ピンクリボンの会きたもと(草野 ☎090-8805-2288)
主催/ピンクリボンの会きたもと 共催/北本市



病後児保育の登録を 土曜日に行います

普段は平日行っている病後児保育利用のための登録を、下記日程1日限定で土曜日に行います。

時 10月29日(土)9:30~11:00

場 北本市立東保育所 **定** 15人

持 母子健康手帳、印鑑、病後児保育事業利用登録届出書(市ホームページからダウンロード可)

申 登録受付は予約制。

事前に東保育所(☎590-1100)へ電話。



絵本を楽しむ

時 10月28日(金)10:30~11:30

場 北本市子育て支援センター

内 ことばを楽しむ

講 吉田睦さん(非常勤保育士)

対 市内在住の0歳~就学前のお子さんと保護者

定 15組

申 10月13日(木)9:30から北本市子育て支援センター(☎590-7676)へ電話または直接。

「寝相アートで スクラップブック作り」

~ハロウィンの可愛い寝相アートを楽しもう♪
撮った写真で飾れるカードも作ります~

時 10月20日(木)10:30~11:30

場 北本市北本駅子育て支援センター

対 1歳未満のお子さんと保護者

定 15組 **講** 酒井加奈子さん

申 10月11日(火)~17日(月)10:00~17:00

北本市北本駅子育て支援センター

(☎592-9961)へ電話または直接。

応募多数の場合抽選。当選者のみ10月18日(火)に電話で連絡。

11月7日(月) 「グリコピア・イースト」工場見学

対 2歳~就園前のお子さんと保護者8組

申 10月24日(月)~28日(金)10:00~17:00

北本市北本駅子育て支援センター

(☎592-9961)へ電話または直接。

応募多数の場合抽選。

当選者のみ11月1日(火)に電話で連絡。

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(こむぎ粉粘土あそび)
10月11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

~10月のひろば開催日~

「年齢別ひろば」11:00~11:45

「おしゃべりひろば」11:45~12:00

※9月より年齢別ひろば終了後に「おしゃべりひろば」が開催されます。

ぜひご参加ください。

・めだかひろば **時** 5日(水)
(H27.4.2~H28.4.1生)

・ペンぎんひろば **時** 12日(水)

(H26.4.2~H27.4.1生)

・ねんねこひろば **時** 26日(水)

(H28.4.2以降の生)

●10月出張くじらひろば「消防署見学」
(埼玉県東広域消防本部北本消防署)

時 10月19日(水)

10:30~11:30(現地集合)

対 市内在住2歳以上~就学前(H26.4.1以前生)のお子さんと保護者10組(先着順)

申 10月4日(火)9:30から北本市子育て支援センターへ電話または直接。

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

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)

児童館の催し

☎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
にこにこサロン(簡単な工作)	乳幼児と保護者10組(先着順)	10月12日(水)10:30~10:45	乳幼児室	申込み不要
はかってみよう	乳幼児と保護者	10月17日(月)10:30~11:30		
親子であそぼ		10月24日(月)10:30~10:45		
チャレンジ(キャップ積み)	小学生	月・火・木・土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)	10月8日(土)15:00~16:00	集会室・会議室	
育児相談(1人30分程度)	-	10月17日(月)10:00~11:30	乳幼児室・相談室	
けん玉クラブ(希望者は検定実施)	6歳以上15人(先着順)	10月16日(日)14:45~15:45	体育遊戯室	
ぽかぽかひろば ~お孫さんと一緒にあそぼう~	乳幼児とその祖父母	10月31日(月)10:30~11:00	乳幼児室	
出張ひろば(カレンダー作り)	市内在住の乳幼児と保護者10組(先着順)	10月6日(木)10:30~11:30	南部公民館	
11月事業予定				
栄養相談	乳幼児と保護者4組(先着順)	11月11日(金)9:00~11:00	乳幼児室・相談室	11月1日(火)10:00~受付(電話申込み可)
育児講座	乳幼児と保護者10組(先着順)	11月16日(水)10:30~11:30	集会室・会議室	11月1日(火)10:00~受付(電話申込み可)

*児童館まつり 11月3日(木・祝)9:30~16:00 詳しくはホームページの児童館だよりをご覧ください。

こども図書館の催し

☎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
毎日の読みきかせ			
これよんで	赤ちゃん~大人	毎日いつでも	「この本 読んで!」いつでも声をかけてください。すきな時に、すきな本を職員が読みきかせします。
毎月のおはなし会			
小学生のためのおはなし会	小学生~大人	11月6日(日)15:00~	昔ばなしや絵本の読みきかせなどを楽しむ会
10月のおはなし会 ~おいしいもの~	0歳~大人	10月16日(日)15:00~	絵本の読みきかせ、紙芝居、かんたんな工作など
えいごのうたとピクチャーカード	0歳~3歳	10月25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!
毎週のおはなし会			
わらべうたとよみきかせ	ちいさい子向け 保護者と一緒に	毎週水曜日 0・1歳 10:30~ 2・3歳 11:30~	わらべうたや手あそび、読みきかせなどを、親子でたのしみ会
おはなし会	ひとりで聞ける子 小学生もぜひ! 保護者もどうぞ	毎週金曜日 16:00~ 毎週土曜日 14:00~	ひとりで聞ける子向けの絵本の読みきかせ、紙芝居、パペットなど

*おはなし会に参加したらスタンプを押してね! スタンプ4個でこども図書館特製シールを1枚プレゼント!

児童館・こども図書館 特別休館日のお知らせ 10月15日(土) 受変電設備の年次点検のため、臨時休館となります。