

健康診査等のご案内

【実施期間】6月1日(木)～9月29日(金) 【実施場所】下表実施医療機関

事業名	対象	内容・費用	問合せ先
(1) 特定健診等健康診査	40歳以上(昭和53年3月31日以前生まれ)の北本市国民健康保険または後期高齢者医療加入の人	内 問診、身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査等 費 40歳～69歳 1,500円 70歳以上 800円	保険年金課 国民健康保険担当 (☎594-5575)
(2) 肝炎ウイルス検診	40歳以上(昭和53年3月31日以前生まれ)で今までC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人	内 B型C型肝炎ウイルス検査 費 無料	健康づくり課 保健予防・業務係 (☎594-5544)
(3) 胸部レントゲン検査	65歳以上(昭和28年3月31日以前生まれ)の人	内 胸部レントゲン撮影 費 無料	
(4) 前立腺がん検診	平成29年4月1日現在、50～74歳までの偶数年齢の男性で、市の検診の他に受診機会がない人	内 血液検査(PSA検査) 費 50歳～68歳 500円 70歳～74歳 200円 ※生活保護世帯の人は無料	
(5) 胃がんリスク検診	平成29年4月1日現在、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳で、今までにピロリ菌検査を受けたことがない人(対象年齢の人には個別通知を発送しています)	内 血液検査 (ピロリ菌抗体検査、ペプシノゲン検査) 費 特定健診等と同時実施の場合 1,000円 特定健診等と同時実施でない場合 2,000円 ※生活保護世帯の人は無料	
(6) 大腸がん検診(個別)	受診日現在、40歳以上で北本市に住民票がある人 ※今年度、大腸がん検診として受けられるのは1回のみです。	内 便潜血反応検査(2日法) 費 40歳～69歳…600円 70歳以上…300円	

【受診方法】希望する下記の医療機関へ直接お申し込みください。

(1) 特定健診等健康診査 **持**①受診券(対象者には市から5月下旬に受診券を郵送) ②健康保険証

(2)～(6)の検診 **持**①健康保険証

※複数の健(検)診を受診する場合は同時に受けてください。

実施医療機関名	電話番号	実施医療機関名	電話番号	実施医療機関名	電話番号
青木クリニック	592-1033	さくらこどもとおとな診療所	591-2088	ニツ家整形外科	590-3344
安里医院	542-2629	さとうクリニック	590-5977	本藤整形外科	592-7667
天地クリニック	593-1762	鈴木医院	592-1313	まつぎ整形リウマチクリニック	540-6463
伊藤クリニック	593-5588	桃泉園北本病院	543-1011	南福音診療所	591-7191
大久保医院	591-8171	遠井医院	591-2109	山田医院	593-0353
北本共済医院	591-7111	榎原医院	542-6582	山本内科医院	591-5025
北本共立診療所	592-1641	林田内科医院	592-7711	吉田医院	591-2200
北本整形外科	591-8871	ひらお内科クリニック	592-8861	よしだ整形外科内科	590-5720
北本第一クリニック	591-7622	深井小児科内科医院	591-5958		
北本中央クリニック	591-2257	藤倉医院	592-3045		

ヘルスアップ調理講習会

美味しいバランス献立をみんなでつくってみませんか。健康に役立つ情報が得られます!

時 6月21日(水)10:00～13:00

場 コミュニティセンター

定 25人 **費** 300円(保険料等)

持 エプロン、三角巾、ふきん

申 6月15日(木)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。

胃がんリスク検診について

胃がんの発生に大きく影響する「ピロリ菌」と「萎縮性胃炎(胃粘膜の萎縮)」を、血液検査(ピロリ菌抗体検査とペプシノゲン検査)でチェックする検診です。将来胃がんがでやすい胃粘膜かどうかの危険度を4段階で判定し、危険度の高い人に精密検査(胃内視鏡検査)の受診を促します。

※胃がんを見つける検査ではありません。現在の胃の状態を正確に診断するには、胃部レントゲン検査が必要です。
 ※今までの検査歴、内服状況等により、受診できない場合があります。

保健事業のご案内



事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
献血	対 16歳～69歳の健康な人 ※65歳～69歳の人は60歳～64歳の間に献血したことがある人のみ	7月7日(金) 14:00～16:00	北本市役所	申 当日直接会場へ

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29年2月生	東側 6月29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・業務係へ。
		西側 6月30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	6月29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。
		6月30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11月生	東側 6月22日(木) 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・業務係へ。
		西側 6月20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 東側地区で平成26年4・5月生	東側 6月23日(金) 13:20～14:10 ※西側は7月に実施	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・業務係へ。
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	6月28日(水) 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28年9月生の乳児のいる母親または家族	東側 7月3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 7月4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	7月4日(火) 13:30～14:30	母子健康センター	持 母子健康手帳
パパのお風呂の入れ方講習会	対 父親になる人と家族で希望する人	6月24日(土) 10:00～12:00	母子健康センター	定 15人 費 無料 申 6月16日(金)までに健康づくり課保健予防・業務係へ直接または電話。
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	7月12日(水) 10:00～15:00	母子健康センター	持 母子健康手帳 申 7月5日(水)までに健康づくり課保健予防・業務係へ直接または電話。

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を郵送しました

がん検診の受診を促進するため、該当年齢の人には、無料で検診を受けられるクーポン券をお送りしました。対象となる人はぜひご利用ください。

※対象の人でクーポン券が届いていない人、4月21日以降に北本市に転入した人で対象となる場合は、お問い合わせください。

(対象者)

該当検診	クーポン券送付対象となる人(次の生年月日の人)
子宮頸がん	平成8年4月2日～9年4月1日
乳がん	昭和51年4月2日～52年4月1日

○平成29年4月20日現在、北本市に住民登録がある人。



健康豆知識 第57回

うつ病

1. はじめに

うつ病についてテレビや新聞、インターネットで話題になることが多いので、すでに詳しく知っている方もいるかもしれませんが。

でも、「心が弱いからうつ病になる。」「甘えがあるからうつ病になる。」などの声もあり、まだまだ誤解されていることが多い病気です。

2. うつ病ってどんな病気？

日本では、うつ病の患者数は90万人以上と言われていて、15年前の倍以上に増加しています。脳の神経細胞がストレスをきっかけに傷つき、修復が間に合わなくなり、神経細胞間うまく情報伝達ができなくなった結果として起きると考えられています。

ストレスとしては、仕事を失うこと、身近な人との別れといった、誰もがショックに感じるだけでなく、引っ越し、結婚、昇進による環境の変化、アルコールを飲み続けることによる脳へのダメージなどもあります。

うつ病になると、気分が沈む、やる気がない、何をしても楽しいと思えない、イライラするといった気持ちの変化、食欲がない、眠れない、吐き気がする、体がだるい、疲れやすいといった体の変化が起きます。

3. どんな人がうつ病になるの？

真面目で責任感が強い人、几帳面な人、完璧主義な人がなりやすいと言われていています。もちろんこのような人が必ずうつ病になるということではありません。

自分の許容量を超えて頑張ることができる、自分を追い込むことができる人ほど、知らず知らずに大きなストレスをかけ続けてしまい、うつ病になりやすいです。

4. どんな治療をするの？

ストレスがかり続けて神経細胞が傷ついているので、まずはしっかり休養を取ります。少し眠りすぎるくらいのほうが回復は早いです。また、傷ついた神経細胞を修復するために、薬を飲むことも多いです。

回復してくると共に、生活のリズムを段々元に戻していきます。

症状が回復してもまた悪くなることがあるので、薬はしばらく飲み続けることが多いです。薬を飲むだけでなく、ストレスを抱えて無理をする生活を見直し、適度な運動や規則正しい生活を心がけることが大切です。

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)

6月8日~7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
6/11 (日)	吉田医院	内	591-2200	6/25 (日)	深井小児科内科医院	小・内	591-5958
	埼玉県央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022		埼玉県央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	鳥山こどもクリニック(伊奈町)	小	048-723-5557		伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
6/18 (日)	北本第一クリニック	内・胃	591-7622	7/2 (日)	北本共立診療所	内・消・循	592-1641
	桶川中央クリニック(桶川市)	内・小・消内	048-786-6628		豊田医院(桶川市)	内・小・胃・循	048-728-2377
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692		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、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、健康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

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

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。おしゃべりしたい時、友達と遊びたい時、ちょっと子育てに悩んだ時など、気軽にご利用ください。



北本市子育て支援センター

【講習会】「ママのための汗かきヨガ」 くびれくっきり・肩こりスッキリ

- 時 6月27日(火)10:30～11:30(開場10:15～)
- 内 軽快ボクシング系エクササイズとリラックスヨガで心も体もリフレッシュ
- 講 田村紗櫻姫さん
- 対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者
- 定 15組 持 水分補給用飲み物
- 申 6月13日(火)9:30から北本市子育て支援センター(☎590-7676)へ直接または電話。

6月のひろば 10:30～11:30

- ・くじらひろば 7日(水)
(平成27年4月1日以前の生まれ)
- ・ペンぎんひろば 14日(水)
(平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ)
- ・めだかひろば 21日(水)
(平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ)

中丸保育園子育て支援センター

ベビーマッサージ／親子ふれあい遊び ～アロマを使った虫よけスプレーを作ろう～

- ①ベビーマッサージ
 - 時 6月19日(月)10:30から(10:00受付)
 - 持 バスタオル、オイル、お子さんと保護者の飲み物、スプレーボトル(おうちにあれば100ml程度入る物)
- ②親子ふれあい遊び
 - 時 6月23日(金)10:30から(10:00受付)
 - 持 お子さんと保護者の飲み物、スプレーボトル(おうちにあれば100ml程度入る物)
- ①②共通
 - 講 ベビーマッサージケアインストラクター 佐々木圭子さん
 - 定 25組
 - 費 200円(スプレーボトル持参の場合は100円)
 - 他 講習後、アロマを使った虫よけスプレーを作ります
 - 申 中丸保育園子育て支援センター(☎592-5615)へ電話。定員となり次第締め切り。

北本市北本駅子育て支援センター

「親子で一緒にお話会を楽しもう」 ～わらべうたで遊ぼう～

- 時 6月15日(木)10:30～11:30
- 内 絵本の紹介や読み聞かせなど
- 講 北本子どもの本を楽しむ会
- 申 予約不要。支援室は通常どおり開室しています
- 問 北本市北本駅子育て支援センター(☎592-9961)

講習会「パパを子育てに巻き込む秘訣」 ～子育て中のパパママ何かヒントが見つかるかも?～

- 時 6月22日(木)10:30～11:30(10:15開場)
- 講 労働、子育てジャーナリスト NPO法人グリーンパパプロジェクト代表理事 吉田大樹さん
- 対 市内在住の妊婦さんと就学前のお子さんと保護者15組
おじいちゃん、おばあちゃんどなたでも参加できます
- 申 6月12日(月)～16日(金)10:00～17:00に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6月19日(月)に電話で連絡。

Coccoひろば

- ・ランチタイム：12:00～13:00(ひろばで出会ったママ同士、情報交換したり、おしゃべりしながら親子で楽しいランチタイムを過ごせます。ご利用の人は、お昼ごはんをお持ちください。)
- ・わいわいデー：第2火曜日11:00～12:00(集団遊び)
月齢問わず親子で参加できます。6月は、「えのぐ遊び」です。
- ・ばぶばぶデー：第1木曜日(赤ちゃんの日)
- ・すくすくデー：第2木曜日・第3土曜日(手形・足形のとれる日)

Coccoひろば

☎592-4039

時 火、木、土曜日10:00～15:00 場 コープみらいコープ北本店3階
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人と配偶者

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) 場 中丸保育園内
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

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) 場 東保育所隣接
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

北本市北本駅子育て支援センター

☎592-9961

時 月～金曜日9:00～17:00(祝日を除く) 場 北本駅西口ビル2階
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

北本市児童館

☎598-7643

時 月～金曜日9:00～17:00(祝日を除く) 場 児童館2階(乳幼児室)
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

児童館の催し

☎児童館(☎598-7643)
※詳細は児童館のホームページをご覧ください。



イベント	対象・定員	日時	場所	申込み
ハイハイひろば	0歳児と保護者10組(先着順)	6月8日(木)11:00~11:15	集会室・会議室	当日10:00~受付で参加券配布
よちよちひろば	1歳児と保護者10組(先着順)	6月15日(木)11:00~11:15		
とことこひろば	2・3歳児と保護者10組(先着順)	6月22日(木)11:00~11:15		
お誕生会	6月生まれの0~3歳児と保護者10組(先着順)	6月19日(月)11:00~11:15	乳幼児室	
はかってみよう	乳幼児とその保護者	6月12日(月)9:00~10:30 12:00-13:30	乳幼児室	申込み不要
今月の壁面製作		6月13日(火)10:45~11:30		
チャレンジ(点取りピンポン)	小学生	月・火・木・土15:00~17:00	体育遊戯室	
	4歳児~6歳児(未就学児)	土15:00~17:00		
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)	6月10日(土)15:00~16:00	集会室・会議室	
育児相談(1人30分程度)	-	6月12日(月)10:00~11:30	乳幼児室・相談室	
けん玉クラブ(検定あり)	6歳以上15人(先着順)	6月18日(日)14:30~15:30	体育遊戯室	
7月事業予定				
栄養相談	乳幼児と保護者4組(先着順)	7月14日(金)9:00~11:00	乳幼児室・相談室	7月3日(月)10:00~受付電話可
育児講座	市内在住の乳幼児と保護者10組(先着順)	7月12日(水)10:30~11:30	集会室・会議室	7月3日(月)10:00~受付電話可

※6月20日(火)は施設休館日です。

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
毎日のおはなし会			
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	7月2日(日)15:00~	昔ばなしや絵本の読みきかせなどを楽しむ会
6月のおはなし会 ~空 そら~	赤ちゃん~大人	6月18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	6月27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	小さい子向け 保護者と一緒に	毎週水曜日※6月21日はお休み 対 0・1歳 10:30~ 対 2・3歳 11:30~	わらべうたや手あそび、読みきかせなどを、親子でたのしむ会
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!
※特別館内整理に伴う休館: 6月20日(火)~22日(木) 図書館ホームページの蔵書検索も一部利用できません。