



健康豆知識 第76回

かむことの大切さについて

かむことは人の健康にとってとても重要な役割を果たしています。公益財団法人8020推進財団では「かむ8大効用」として「ひみこの歯がいーぜ」を標語にしています。ひ…肥満予防、み…味覚の発達、こ…言葉の発音がはっきり、の…脳の発達、は…歯の病気を防ぐ、が…ガンの予防、い…胃腸の働きを助ける、ぜ…全身の体力向上と全力投球。このように、よくかむことが全身の健康に大きく関わっているのです。

食事の時はひと口30回を目安にかむと良いでしょう。よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は口の中の汚れを洗い流し、細菌が増えるのを抑え、むし歯を防ぐ働きがあります。かむ回数が多ければ食物が細かくなってだ液ともよく混ざり胃腸での消化吸収の効率も良くなります。だ液の殺菌効果により口臭を防ぐこともできます。

現代人は昔の人と比べると幼少期から歯ごたえのない柔らかい食べ物を食べているので、かむ回数や食事にかかる時間が少なくなってきています。よくかまないと口まわりの筋肉や骨の成長が十分でなく、あごが大きく育たないと永久歯に生え変わった時に歯並びが悪くなってしまいます。かみごたえのある食材を積極的に食事に取り入れ、子どものころからどんな食べ物でもよくかむ習慣をつけましょう。

また、よくかむことによって顔の筋肉がきたえられ、表情が豊かになります。脳への血流が増加し、脳が活性化され認知症の予防にもなります。

「よくかむ」ことは今日からできる身近な健康法なのです。

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 **#7119番、#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、048-824-4199、048-833-7911へおかけください。
相談時間 24時間365日

平日の夜間、お父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

電話番号 **#7119番、#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 24時間365日

休日診療(当番医)

診療時間 9:00～17:00(時間厳守)

2月8日～3月7日

月日	医療機関名	科目	電話
2/10 (日)	深井小児科内科医院	小・内	591-5958
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	世沢整形外科(伊奈町)	整・内・リハ	048-723-9191
2/11 (月・祝)	さくら子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
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
2/17 (日)	青木クリニック	内・循・呼・小	592-1033
	おかべ耳鼻咽喉科医院(桶川市)	耳	048-772-3492
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
2/24 (日)	天地クリニック	内・小・胃	593-1762
	蔵田医院(桶川市)	内	048-771-1446
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022

月日	医療機関名	科目	電話
3/3 (日)	吉田医院	内	591-2200
	桶川駅前こどもクリニック(桶川市)	小	048-789-3222
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	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、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

【24時間】☎ **#7119番** ☎ **048-824-4199**

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 年末年始(12月30日～1月3日)は、各市町の当番医が担当します。

利用方法 電話で確認をとり、保険証をお持ちください。

場所・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

掲示板

まちの話

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	<p>内心の健康に不安があり、受診した方がよいか悩んでいる人等の相談に応じます。</p> <p>対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)</p>	3月13日(水) 9:30~11:00	母子健康センター	<p>定3人</p> <p>費無料</p> <p>講相談員 岡本浩之<small>ひろし</small>さん(精神科医)</p> <p>申3月11日(月)までに健康づくり課へ。</p>

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
乳児健診	<p>内心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査等</p> <p>対平成30年10月生</p>	<p>東側 2月21日(木)</p> <p>西側 2月22日(金)</p>	<p>13:20~14:10</p> <p>保健センター 母子健康センター</p>	<p>持母子健康手帳、健康診査票</p> <p>申対象児以外は健康づくり課へ。</p>
		<p>2月21日(木)</p> <p>2月22日(金)</p>	<p>14:00~14:30</p> <p>保健センター 母子健康センター</p>	<p>※乳児健診と同時開催</p> <p>※離乳食講習のみ参加は、当日直接調理室へ。</p>
1歳6か月児健診	<p>内内科健診、歯科健診等</p> <p>対平成29年7月生</p>	<p>東側 2月14日(木)</p> <p>西側 2月18日(月)</p>	<p>13:20~14:10</p> <p>保健センター 母子健康センター</p>	<p>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</p> <p>申対象児以外は健康づくり課へ。</p>
		<p>2月15日(金)</p> <p>13:20~14:10</p>	<p>保健センター</p>	<p>持母子健康手帳、健康診査票、早朝尿、目と耳のアンケート</p> <p>申対象児以外は、健康づくり課へ。</p>
3歳児健診	<p>内内科健診、歯科健診、尿検査等</p> <p>対東側地区で平成27年12月・平成28年1月生 ※西側地区は3月に実施</p>	<p>2月15日(金)</p> <p>13:20~14:10</p>	<p>保健センター</p>	<p>持母子健康手帳、健康診査票、早朝尿、目と耳のアンケート</p> <p>申対象児以外は、健康づくり課へ。</p>
フッ素塗布	<p>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</p>	<p>2月26日(火)</p> <p>初めて:13:20~13:50 2回目以降:13:50~14:20</p>	<p>文化センター</p>	<p>費1回当たり1,404円</p> <p>持歯ブラシ、母子健康手帳、タオル</p> <p>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。</p>
9か月児育児相談	<p>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</p> <p>対平成30年5月生の乳児のいる家族</p>	<p>東側 3月4日(月)</p> <p>西側 3月5日(火)</p>	<p>10:00~10:45</p> <p>保健センター 母子健康センター</p>	<p>持母子健康手帳、9か月または10か月児健康相談票</p>
		<p>3月5日(火)</p> <p>13:30~14:30</p>	<p>母子健康センター</p>	<p>持母子健康手帳</p>
パパのためのお風呂の入れ方講習会	<p>対初めて父親になる人と家族で希望する人</p>	<p>2月23日(土)</p> <p>10:00~12:00</p>	<p>保健センター</p>	<p>定15人 費無料</p> <p>申2月18日(月)までに健康づくり課へ直接または電話。</p>
マタニティセミナー(後期)	<p>内出産の準備(呼吸法等)、赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習)</p> <p>対妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人</p>	<p>3月8日(金)</p> <p>13:30~16:00</p>	<p>母子健康センター</p>	<p>持母子健康手帳</p> <p>申3月1日(金)までに健康づくり課へ直接または電話。</p>

※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。

健康づくりは
食生活から！

ヘルスアップ 調理講習会

時 2月19日(火)10:00~13:00 **場** 勤労福祉センター
内 健康を維持するためのバランス食をみんなで作ります
定 25人(申込順) **費** 300円(保険料等)
持 エプロン、三角巾、ふきん
申 2月13日(水)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。



暮らしとこころの 総合相談会

「借金・多重債務・生活・失業相談」
 「こころの相談」専門家に話してみませんか？

時 3月13日(水)14:00~18:00 **場** 文化センター **費** 無料
内 弁護士、司法書士、社会福祉士、
 精神保健福祉士、保健師による相談会
申 北本市暮らしとこころの総合相談会委託事務局
 (夜明けの会 ☎048-774-2862)
 ※土・日曜日、祝日を除く10:00~17:00

予防接種のお知らせ

◆新小学1年生のお子さんの保護者の方へ 予防接種はお済みですか？

麻しん(はしか)・風しん混合ワクチンの2回目を幼稚園や保育園の年長の年(小学校入学前年度)の3月31日までに接種してください。麻しん(はしか)と風しんをそれぞれ接種することもできます。

接種が済んでいるかどうか母子健康手帳でご確認ください。
 接種の際には、母子健康手帳と予診票が必要です。



◆成人肺炎球菌の定期予防接種実施期限が迫っています！

対象者	①平成30年度中に、以下の各年齢になる人(平成30年3月末に個別通知しています) 65歳(昭和28年4月2日生~昭和29年4月1日生) 70歳(昭和23年4月2日生~昭和24年4月1日生) 75歳(昭和18年4月2日生~昭和19年4月1日生) 80歳(昭和13年4月2日生~昭和14年4月1日生) 85歳(昭和8年4月2日生~昭和9年4月1日生) 90歳(昭和3年4月2日生~昭和4年4月1日生) 95歳(大正12年4月2日生~大正13年4月1日生) 100歳(大正7年4月2日生~大正8年4月1日生) ②60~64歳で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能で身体障害者手帳1級の人 ※ただし、①・②ともに、 <u>今までに肺炎球菌予防接種を受けたことがある人は対象となりません。</u>
	費用
接種場所	市と契約を結んでいる医療機関(お問い合わせ、または、市ホームページをご参照ください)
接種期限	平成31年3月31日まで ※①の人は、平成31年4月1日以降は対象となりません。
その他	接種の際は、事前に医療機関へ予約が必要となります。



☎健康づくり課(☎594-5544)

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。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。



北本市子育て支援センター



講習会「バルーンアートを楽しもう！」

～親子で楽しくバルーンアートに挑戦してみよう！～

時 2月26日(火)10:30～11:30(10:15開場)

講 ゆめふうせんのみなさん 3人

対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者15組 ※申込順

申 2月12日(火)9:30～電話または窓口。

おもちゃ作り

時 2月27日(水)10:30～11:30(10:15開場)

内 お子さんに手作りの“こぼし”を作りませんか？

対 定 0歳～1歳未満のお子さんと保護者10組(申込順)

申 2月7日(木)9:30～電話または窓口。

※材料費100円 当日集金

2月のひろば 10:30～11:30

- ・くじら・ぺんぎんひろば 第1水曜日
(平成29年4月1日以前の生まれ)
- ・めだかひろば 第2木曜日 ※変更注意
(平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ)
- ・ねんねこひろば 第3水曜日
(平成30年4月2日以降の生まれ)
※お子さんのくつ下をご持参ください。

Coccoひろば



「歯の講座」～0歳からの虫歯予防～

時 2月19日(火)10:30～11:30(10:15受付)

内 歯をケアすることは、口だけではなく全身の健康につながります。乳幼児から正しい歯みがきについて学びませんか。

講 歯科医師 関根桂子さん

対 定 未就園児のお子さんとその保護者10組
(要申込み・抽選)

費 無料 持 飲み物

申 2月4日(月)～12日(火)に電話または窓口。

※落選者へは、2月13日(水)に電話で連絡。

2月のひろば

- ・わいわいデー：第2火曜日11:00～12:00
(集団遊び) 2月はおひなさま工作。
- ・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10:00～14:45
お子さんの成長の記録として手形(足形)を押し
てカードを作ります。身長・体重も測れます。

北本市北本駅子育て支援センター



講習会「スクラップブックを作ろう」

時 2月14日(木)10:30～11:30(10:15開場)

講 北本市駅子育て支援センター 職員

対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者5組

申 2月4日(月)～8日(金)10:00～16:00に電話または窓口。応募多数の場合は抽選。当選者のみ、2月12日(火)に電話で連絡。

「おなか元気教室」～おなかのやくそく～

時 2月21日(木)10:30～11:30(10:15開場)

講 埼玉ヤクルト販売株式会社 森 祐子さん

対 定 1歳～就学前のお子さんと保護者15組

申 2月7日(木)～15日(金)10:00～16:00に電話または窓口。応募多数の場合は抽選。当選者のみ、2月18日(月)に電話で連絡。

合同年齢別ひろば～おひな様を見に行こう～

時 2月26日(火)10:30～(現地集合・現地解散)

場 びっくりひな祭り会場(エルミ鴻巣ショッピングモール内)

対 定 0歳～就学前のお子さんと保護者8組

申 2月14日(木)～21日(木)10:00～16:00に電話または窓口。応募多数の場合は抽選。当選者のみ、2月22日(金)に電話で連絡。

※支援室は、通常どおり開室しています。

中丸保育園子育て支援センター



親子ふれあい遊び

時 2月25日(月)10:30～(10:00受付)

内 ダンスやパラバルーンで遊んだり、お雛様の制作をしたりして遊びます。

講 ベビーボンディングケアインストラクター 佐々木圭子さん

定 25組 費 無料 持 飲み物、はさみ、のり

申 電話にて受付。定員となり次第締め切り。

Coccoひろば

☎592-4039・FAX593-2035

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、妊娠中の人とその家族

中丸保育園子育て支援センター

☎592-5615・FAX592-9386

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・FAX590-7677

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・FAX501-2766

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

児童館

☎598-7643・FAX598-4786

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

問 児童館 (☎598-7643)

北本市立児童館

検索

QRコード
をチェック



イベント	対象・定員	日時		内容
10:00～参加券配布				
ハイハイひろば	0歳児とその保護者	2月7日(木)	11:00～11:15	年齢別ひろばで楽しく遊びます 雛飾りをつくります 手形をとって皆でお祝いをしましょう
よちよちひろば	1歳児とその保護者	2月14日(木)		
とことこひろば	2・3歳児とその保護者	2月21日(木)		
お誕生会	1月生まれの0～3歳児と保護者10組(先着順)	2月18日(月)	10:00～11:30	悩んでいることがあったら気軽に声を掛けてください
育児相談(1人30分程度)	—	2月13日(水)		
申込み不要				
はかってみよう	乳幼児と保護者	2月13日(水)	9:00～13:00	お子さんの成長記録を残しましょう
今月の壁面製作(スノーマン)		2月12日(火)	10:45～11:30	作品を児童館に飾りましょう
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)	2月9日(土)	15:00～16:00	フォトフレームをつくります
けん玉クラブ (希望者は検定実施)	6歳以上15人(先着順)	2月17日(日)	14:30～15:30	検定に合格して名人になる
チャレンジ(コインタワー)	4歳児～小学生	月・火・木・土	15:00～17:00	1位を目指してがんばろう
3月事業予定				
3月1日(金)10:00～受付 電話可				
栄養相談	乳幼児と保護者4組(先着順)	3月8日(金)	9:00～11:00	栄養士による栄養、食育相談
育児講座(ベビーマッサージ)	市内在住の乳幼児とその保護者10組(先着順)	3月19日(火)	10:30～11:30	ベビーマッサージで親子でリラックスしましょう

※詳しくはホームページ・児童館だよりをご覧ください。

こども図書館の催し

問 こども図書館
(☎598-7642・FAX598-4785)

※各回約30分です。

北本市立こども図書館

検索

QRコード
をチェック



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		好きな時に、好きな本や紙芝居を職員が読みきかせします。「この本 読んで！」いつでも声をかけてください。
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	3月3日(日)	15:00～	昔話の語りや絵本の読みきかせなどを楽しむ会
2月のおはなし会 ～もうすぐ春～	0歳～大人	2月17日(日)	15:00～	絵本の読みきかせ、紙芝居、簡単な工作など
えいごのうたとピクチャーカード	0歳～3歳	2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!
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 対 0・1歳 対 2・3歳	10:30～ 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 毎週土曜日	16:00～ 14:00～	ひとりで聞ける子向けの昔話の語り、絵本の読みきかせ、紙芝居、パペットなど

※おはなし会 各回約30分 ※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枚さしあげます!