

## 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したほうがよいか悩んで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(治療中の人は除く)	5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> 5月7日(火)までに健康づくり課へ(予約制)

## 母子保健事業のご案内



※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、運動発達の検査等 <b>対</b> 平成30年12月生	<b>東側</b> 4月25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、健康づくり課へ。
		<b>西側</b> 4月26日(金)	母子健康センター	
離乳食の調理講習	<b>内</b> 離乳初期食の試食および説明 <b>対</b> 生後4か月~6か月児の保護者	4月25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。
		4月26日(金)	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29年9月生	<b>東側</b> 4月12日(金) 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、健康づくり課へ。
		<b>西側</b> 4月15日(月)	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> 東側地区で平成28年2・3月生 ※西側地区は5月に実施	<b>東側</b> 4月18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、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	4月26日(金) 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等 <b>対</b> 平成30年7月生の乳児の母親または家族	<b>東側</b> 5月13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> 5月7日(火)	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、離乳食、幼児食の相談等 <b>対</b> 0歳~3歳未満の子どもの母親または家族で希望する人	5月7日(火) 13:30~14:30	母子健康センター	<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、歯の健康づくり等 <b>対</b> 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人	4月23日(火) 10:00~15:00	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳 <b>申</b> 4月18日(木)までに健康づくり課へ直接または電話。

### 経過措置が延長になりました! 成人肺炎球菌予防接種のお知らせ

下記の対象生年月日で、今までに一度も肺炎球菌予防接種を受けていない人は、2020年3月31日まで、契約医療機関で接種できます。契約医療機関は、市ホームページまたは健康づくり課へお問い合わせください。

2019年度対象生年月日			
65歳	昭和29年4月2日~昭和30年4月1日生	90歳	昭和4年4月2日~昭和5年4月1日生
70歳	昭和24年4月2日~昭和25年4月1日生	95歳	大正13年4月2日~大正14年4月1日生
75歳	昭和19年4月2日~昭和20年4月1日生	100歳	大正8年4月2日~大正9年4月1日生
80歳	昭和14年4月2日~昭和15年4月1日生	大正8年4月1日以前に生まれた人	
85歳	昭和9年4月2日~昭和10年4月1日生		

60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に関して、身体障害者手帳1級を取得している人も対象となります。

【接種回数】1回 【接種費用】2,500円 【持参するもの】健康保険証

## 2019年度 子どもの定期予防接種

市が行っている予防接種は、全て医療機関で行う個別接種です。契約医療機関は、下表を参照してください。

種類	対象時期	回数	
ヒブ※1 (インフルエンザ菌b型)	初回 追加	生後2か月～5歳の誕生日の前日 *標準的な接種開始時期は生後2～7か月です	1～4回
肺炎球菌※1			
B型肝炎	—	1歳の誕生日の前日 *標準的な接種期間は生後2～8か月です	3回
四種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	1期	生後3か月～7歳6か月になる前日	4回
BCG	—	1歳の誕生日の前日 *標準的な接種期間は生後5～8か月です	1回
二種混合(ジフテリア・破傷風)	2期	11～13歳の誕生日の前日	
麻しん・風しん (それぞれ接種することも可)	1期 2期	1～2歳の誕生日の前日 幼稚園等の年長の年(4月1日～3月31日まで)	
水痘※2	—	1歳～3歳の誕生日の前日	2回
日本脳炎※3	1期	3歳～7歳6か月になる前日	3回
	2期	9～13歳の誕生日の前日	1回
子宮頸がん (ヒトパピローマウイルス感染症)	—	小学6年生～高校1年生相当の女子 *現在、接種を積極的にはお勧めしていません	3回

※1 「ヒブ」「肺炎球菌」は接種開始時期によって、接種回数が異なります。

※2 今まで水痘にかかった人は対象となりません。

※3 平成21年10月1日以前の生まれの人は、20ページ「日本脳炎特例措置があります！」の記事をご参照ください。

## 市内予防接種実施医療機関一覧

○印が実施している医療機関です。市外医療機関で実施することもできますので、健康づくり課までお問い合わせください。  
医療機関へ事前に予約のうえ、当日は母子健康手帳、予診票をお持ちください。

医療機関名	電話番号	ヒブ	肺炎球菌	B型肝炎	BCG	四種混合 ポリオ	水痘	麻疹・ 風疹	日本脳炎	子宮頸がん
青木クリニック	592-1033					二混のみ	○	○	○	
安里医院	542-2629	○	○	○	○	○	○	○	○	
天地クリニック	593-1762	○	○	○	○	○	○	○	○	○
いなぎentクリニック	593-4567	○	○				○	○		○
大久保医院	591-8171					二混のみ				○
北里大学メディカルセンター	593-1212	○	○	○	○	○	○	○	○	○
北本駅東口クリニック	593-0311					二混のみ			二期・特例	
北本共済医院	591-7111	○	○	○	○	四混・二混	○	○	○	○
北本中央クリニック	591-2257	○	○	○	○	○	○	○	○	○
さくらこどもとおとな診療所	591-2088	○	○	○		○	○	○	○	○
さとうクリニック	590-5977	○	○	○	○	○	○	○	○	
鈴木医院	592-1313	○	○	○	○	○	○	○	○	
遠井医院	591-2109	○	○	○	○	○	○	○	○	
林田内科医院	592-7711	○	○	○	○	○	○	○	○	○
深井小児科内科医院	591-5958	○	○	○	○	○	○	○	○	
本藤整形外科	592-7667								○	○
南福音診療所	591-7191	○	○	○	○	○	○	○	○	
矢澤クリニック北本	577-7048	現在、当クリニックで治療中の患者は接種可								
山崎医院	591-2244	○	○	○	○	○	○	○	○	○
山田医院	593-0353	○	○	○	○	○	○	○	○	
山本内科医院	591-5025					二混のみ			二期・特例	
吉田医院	591-2200	○	○	○	○	○	○	○	○	○
よしだ整形外科内科	590-5720					四混・二混	○	○	○	○

四混…四種混合(三種混合も可)、二混…二種混合、二期・特例…日本脳炎(二期・特例措置)

## 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



## 音遊びの日

時 4月24日(水)11:30～11:45

内 音にまつわる遊びをして楽しみましょう♪

## 講習会「親子体操」

時 4月23日(火)10:30～11:30(10:15開場)

内 ママとお友達と一緒に体を動かしましょう。

講 西鷹直美さん

対 定 市内在住の1歳(歩けるお子さん)～就学前のお子さん  
と保護者15組※申込順

持 飲み物

申 4月9日(火)9:30～電話または窓口。

## 4月のひろば 10:30～11:30

- ・くじらひろば 第1水曜日  
(平成29年4月1日以前の生まれ)
- ・ぺんぎんひろば 第2水曜日  
(平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ)
- ・めだかひろば 第3水曜日  
(平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ)
- ・ねんねこひろば 9月から実施予定です!  
(平成31年4月2日以降の生まれ)

## Coccoひろば

乳幼児の救命講座「子どものいのちをまもろう！」  
～もしもの時にそなえて～

時 5月28日(火)10:15～11:30(10:00受付)

内 家庭内や外出先での危険予防・応急手当・救急処置の講義と実技。救急車の見学もあります。

講 北本消防署北本東分署 救急隊

対 定 未就学児と保護者10組

費 無料 持 なし

申 5月13日(月)～17日(金)に電話または窓口。  
当選者には5月20日(月)に電話で連絡。

## 4月のひろば

- ・わいわいデー：第3火曜日11:00～12:00(集団遊び)  
4月はこいのぼり工作をします。
- ・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



## 4月のひろば 10:30～11:30

- ・ねんねこひろば  
(0歳児のお子さんと保護者)  
第2火曜日11:00～11:30
  - ・よちよちひろば  
(1歳児のお子さんと保護者)  
第3火曜日11:00～11:30
  - ・てくてくひろば  
(2歳以上のお子さんと保護者)  
第4火曜日11:00～11:30
- ※手遊びやふれあい遊びなどを楽しみましょう

講習会「親子で楽しむキッズヨガ」  
～呼吸を感じて～

時 4月18日(木)10:30～11:30(10:15開場)

講 ヨガスタジオhappiyoga 主宰  
三橋美知子さん

対 定 市内在住の2歳～未就学児と保護者10組

持 ヨガマット(持っている人)、フェイスタオル、  
飲み物、動きやすい服装

申 4月8日(月)～12日(金)10:00～17:00に電話  
または窓口。応募多数の場合は抽選。当選者のみ  
4月15日(月)に電話で連絡。

## 中丸保育園子育て支援センター



## 身体測定・読み聞かせ&amp;4月お誕生日会

時 4月19日(金)10:30～(10:00受付)

内 身体測定、読み聞かせ&4月生まれのお子さんのお誕生日会。歌や楽器でお誕生日会を盛り上げます。  
簡単な工作にも挑戦します。

対 定 未就学児と保護者25組 費 無料

申 電話にて受付。定員になり次第締め切り。

## 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
ハイハイコース	0歳児と保護者 10組 (平成30年4月2日～12月31日生まれ)	5月～2020年2月 月1回 火曜日 10:30～40分程度	うた・季節の製作・よみきかせなど
よちよちコース	1歳児と保護者 10組 (平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ)	5月～2020年2月 月1回 木曜日 10:30～40分程度	4月22日(月)～30日(火・休)10:00～ 直接児童館で受付 申込書記入
とことこコース	2、3歳児と保護者 10組 (平成27年4月2日～平成29年4月1日生まれ)	5月～2020年2月 月1回 金曜日 10:30～40分程度	当選者のみ5月7日～電話連絡
10:00～参加券配布			
お誕生会	4月生まれの0～3歳児と保護者10組(先着順)	4月15日(月)11:00～11:15	ハートのフォトブースでの記念撮影と手形をとってお子さんの成長をお祝いしましょう
育児相談(1人30分程度)	—	4月8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
申込み不要			
はかってみよう	乳幼児と保護者	4月8日(月) 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(えんどう豆)		4月9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)	4月13日(土) 15:00～16:00	ストローネックレスをつくります
チャレンジ(ストラックアウト)	4歳児～小学生	月・火・木・金・土 15:00～17:00	1位を目指してがんばろう
5月事業予定			
5月1日(水・休)10:00～受付 電話可			
栄養相談	乳幼児と保護者4組(先着順)	5月10日(金) 9:00～11:00	栄養士による栄養、食育相談
育児講座(リトミック)	市内在住の乳幼児と保護者10組(先着順)	5月29日(水) 10:30～11:30	リズムに合わせて体を動かしましょう

\*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)

北本市立こども図書館

検索

QRコード  
をチェック



\*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			
小学生のためのおはなし会	小学生～大人	5月5日(日・祝)15:00～	昔話の語りや絵本の読みきかせなどを楽しむ会
4月のおはなし会 ～春の花～	0歳～大人	4月21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	4月23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!
4月の行事			
こどもの読書週間 おすすめの本の展示と読みきかせ	赤ちゃん～大人	4月23日(火)～5月12日(日)	「ドは読書のド」をテーマに、図書館員おすすめの本の展示と、展示本の読みきかせをします。
子ども読書の日おはなし会		4月23日(火)17:00～17:30	今年の標語をテーマにした楽しいおはなし会。
たのしく手作り教室 ～リボンで作るかわいいお花のロゼット～	小学生12人(先着順) ※1年生、2年生は保護者同伴	4月29日(月・祝)14:00～15:00 ※4月20日(土)9:00～窓口で受付 費無料	手作りに関する本のブックトークと、リボンでかわいいお花のロゼットを作りましょう。 ※申込みは1人1枚。2人参加の場合は2人で申込み。
こどもの読書週間 声に出して本を読もう!	声に出して本を読みたい人	4月30日(火・休)15:00～15:30	「ドは読書のド」をテーマに、声に出して、みんなで本を読みましょう! 声に出して読むと楽しい本の紹介もします。
5月の行事			
図書館を利用して、たくさん本を読もう!	赤ちゃん～大人	5月3日(金・祝)11:30～12:00	図書館のお得な活用法をお伝えします。
こども図書館クイズラリー		5月5日(日・祝)10:00～18:00	むかし話や絵本に関するクイズラリー(先着50人に手作りの小さなプレゼントさしあげます)。
ブックトーク ～親子で読書～	低学年と保護者 小学校	5月6日(月・振替)15:00～15:30	こぐま社の「子どもに語る」シリーズを例に、読書の楽しみに関するブックトークをします。
こどもの読書週間 おはなし会	赤ちゃん～大人	5月12日(日)11:30～12:00	「ドは読書のド」をテーマにしたおはなし会。

\*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!  
\*毎日の読みきかせ、毎週のおはなし会も行っています。



## 健康豆知識 第78回

### 「腰曲がりにご用心」

昔から「歳をとると腰が曲がる」のは当たり前なようですが、甘く見てはいけません。そこには見過ごしてはいけない危険が潜んでいるのです。一般に腰が曲がると下を向きがちになり視野が狭くなります。周りが見えなくなると道路を歩いても周囲の歩行者だけでなく、自転車や自動車に気がつきにくくなってしまい大変危険です。また、体のバランスも悪くなるため転びやすくなります。

腰曲がりの大きな原因は骨粗鬆症による圧迫骨折(いつの間にか骨折)です。これは腰の骨が弱くなって体を支えられなくなり、徐々に潰れて起こります。ただし骨が弱くなるのは腰だけではなく、手足の骨も弱くなって、転んだ際に骨折を起こします。特に足の付け根の骨折は寝たきりの原因となることもあり、できれば起こしたくない骨折です。

ではどうしたらよいのでしょうか？まず姿勢に気をつけましょう。胸を張って、肩甲骨を寄せる意識を持つことが大切です。座っている時は骨盤を起こして背中が丸くならないようにしましょう。自分の立ち姿を鏡を見て確認してください。かっこいい姿勢は理にかなっています。若い人でも早くから身につけた方が良い習慣です。

食事や生活習慣も大切です。カルシウムやその吸収を助けるビタミンDの摂取を心がけ、喫煙はカルシウムの吸収を妨げるため控えてください。散歩などの軽い運動でもいいので、毎日継続することがオススメです。また日光浴はカルシウムの吸収を助けるので忘れないうでください。

それでも以前より4cm程度背が低くなった、背中が丸くなったと感じた時には骨粗鬆症の検査が必要です。骨密度を測り、骨粗鬆症と診断されたらお薬で治療をします。現在は色々な薬があり、飲む回数の少ない薬や、薬の飲めない方に使える注射もあります。選択肢がたくさんあり、自分にあった薬を選ぶことができるようになっています。

かっこいい姿勢で、元気で長生き、こんな風になれば素晴らしいですね。

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 **#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[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

### 日本脳炎特例措置があります！

平成17年度から21年度まで、全国的に日本脳炎の予防接種の積極的勧奨を差し控えていましたが、平成23年5月から全面的に再開されました。接種機会を逃してしまった人が多いため、特例措置が2種類あります。日本脳炎予防接種合計4回のうち、今までに受けた回数を差し引いた未接種回数分が特例措置の対象となります。

対象者	接種時期	未接種回数分
平成19年4月1日以前の生まれの人	20歳の誕生日の前日まで	1～4回分
平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの人	9歳から13歳の誕生日の前日までの間 ※9歳の前々日までは定期として受けられません。	

問 接種の際は特例措置用の予診票が必要となりますので、ご希望の場合は母子健康手帳を持参のうえ、健康づくり課(市役所11番窓口)においでください。

費 無料(契約医療機関で接種する場合)

(広告)

### 風しん抗体検査・

### 定期予防接種について

市内に住民票がある昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性を対象に、契約医療機関等で風しん抗体検査を実施し、検査の結果で抗体価が低い人は、定期予防接種を無料で受けることができます。対象の人には、市から個別に通知します。

詳しくは、健康づくり課までお問い合わせください。

### 成年後見・遺言・相続無料セミナー

日時：平成31年4月13日(土)

時間：13:30～15:00

場所：北本市文化センター 第4会議室

内容：相続割合と配偶者居住権、その他

費用：無料(入退場自由)

その他：セミナー終了後、個別相談可(要予約)  
※詳細な事はお問い合わせ下さい。

連絡先：TEL 048-594-7421

きむら行政書士事務所 鴻巣市富士見町5-18

## 北本市広報紙・ホームページ広告募集

市広報紙・ホームページに広告を掲載しませんか？  
申込み方法など、詳細は市ホームページをご覧ください。

広報紙発行部数

**26,000部** / 月

ホームページ閲覧回数

**66,000回** / 月

問 秘書広報課広報広聴係 ☎ 594-5505