



## 健康豆知識 第81回

### スマホと視力の関係

高度情報化社会の進展に伴って眼を酷<sup>こく</sup>使用する機会が増えてきています。

今回はスマートフォンと視力(眼)の関係についてお話しさせていただきます。

我々はモノを見るとき、カメラのレンズに相当する水晶体<sup>すいしょうたい</sup>の厚さを調整してピントを合わせます。近くを見るときは水晶体が厚くなり、遠くを見るとき水晶体は薄くなります。

スマートフォンなど近くのものを見ると水晶体を支える毛様体筋<sup>もうようたいきん</sup>が緊張して水晶体が厚くなりますが、長時間見続けると水晶体が元に戻らなくなり近視がすすむ原因に、そして毛様体筋が緊張し続けることにより眼精疲労<sup>がんせいひらう</sup>の原因にもなります。またスマートフォンの画面を見続けると、瞬きの回数が減ることにより眼が乾燥し、ドライアイ症状を生じます。生活必需品となり欠かすことのできないスマートフォンですが便利な反面、長時間使用は近視化や眼精疲労、ドライアイの原因となります。これらの症状を予防するためには、適度に休憩を取って眼を休ませてあげることが大事です。遠くを見て眼の緊張をほぐす、あるいは意識的に瞬きをしたり点眼するのも効果的です。スマートフォンから出るブルーライトが、寝付きを悪くし、睡眠の質を低下させるといった報告もあります。スマートフォンは長時間の使用だけでなく、就寝前の操作も控えめにされたほうがよいでしょう。

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)

7月8日～8月7日

月日	医療機関名	科目	電話
7/14 (日)	伊藤クリニック	胃・外・内・整・リハ・皮・泌	593-5588
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	桶川中央クリニック(桶川市)	内・小・消内	048-786-6628
7/15 (月・祝)	きたもと脳神経外科クリニック	脳	592-8808
	埼玉県中央病院(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
7/21 (日)	吉田医院	内	591-2200
	朝日内科歯科医院(桶川市)	内・小・消	048-774-9385
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
7/28 (日)	北本共立診療所	内・消・循	592-1641
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	今成医院(伊奈町)	内	048-723-8280

月日	医療機関名	科目	電話
8/4 (日)	まつぎ整形リウマチクリニック	整外・リウ・内	540-6463
	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

- 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。

### 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。

- 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。

### 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。

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

まちの話題

掲示板

## 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を考えて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(治療中の人はご遠慮ください)	7月10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> 7月8日(月)までに健康づくり課へ(事前予約制)。
献血	<b>対</b> 16歳~69歳の健康な人 ※65歳~69歳の方は60歳~64歳の間に献血したことがある人のみ	7月12日(金) 13:00~16:00	市役所	<b>申</b> 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	<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 <b>対</b> 平成31年3月生	<b>東側</b> 7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> 7月26日(金) 13:20~14:10	母子健康センター	
離乳食の調理講習	<b>内</b> 離乳食初期の試食および説明 <b>対</b> 生後4か月~6か月児のいる保護者	7月25日(木) 14:00~14:30	保健センター	※乳児健診と同時開催 ※離乳食の調理講習のみ参加は、当日直接調理室へ。
		7月26日(金) 14:00~14:30	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12月生	<b>東側</b> 7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、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> 7月19日(金) 13:20~14:10	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> 西側地区で平成28年5・6月生	<b>西側</b> 7月23日(火) 13:20~14:10 ※東側は8月に実施	母子健康センター	<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	7月30日(火) 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、育児の心配ごと相談等 <b>対</b> 平成30年10月生の乳児のいる母親または家族	<b>東側</b> 8月5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> 8月6日(火) 10:00~10:45	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、食事や排泄のしつけ、心配ごとの相談 <b>対</b> 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5日(月) 13:30~14:30	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳

## 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120人程度(1日あたり約30人)  
 ※定員になり次第締め切り(先着順)。

検診名	肺がん検診	大腸がん検診 <sup>*1</sup>	乳がん検診 <sup>*2</sup>	子宮がん検診 <sup>*3</sup>	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3日(火)午後・4日(水)午後				
実施日	母子健康センター(コミュニティセンター内) 9月1日(日)午後・2日(月)午後				
対象者	40歳以上	40歳以上	平成30年度に市の検診を受診していない女性 40歳以上	20歳以上	昭和55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	胸部レントゲン検査 (必要時、喀痰3日法)	便潜血反応検査 (2日法)	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 大腸がん検診は、6~9月および11~12月に個別健診を実施します。市の検診を受診できるのは年度内1回です。集団検診または個別検診どちらかを選んで受診してください。  
 ※2 乳がん検診は、10~2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。  
 ※3 子宮がん検診は、10~12月に個別検診を実施予定です。平成30・令和元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。

**申 問** 7月5日(金)~12日(金)に健康づくり課(☎594-5544)へ電話または直接。

## 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29日(月)	コミュニティセンター	各会場 9:30~13:00
7月30日(火)	勤労福祉センター	
7月31日(水)		
8月1日(木)	中丸公民館	
8月2日(金)		

内 栄養士講話、調理実習と試食

対 小学3~6年生と保護者

定 各15組(申込順)

費 300円(1人につき)

持 エプロン、三角巾、ふきん

申 問 7月8日(月)~22日(月)に  
健康づくり課(☎594-5544)へ  
電話または直接。

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

~感染症流行地域へ渡航する場合には万全な対策を~

これから蚊が発生する季節を迎えます。

ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、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、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。

○**感染症流行地域では、**

**蚊に刺されないようにしましょう。**

- ・海外へ渡航する際には、渡航前に現地での流行状況を把握しましょう。もし蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航される場合には、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。
- ・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、蚊に刺されない対策をしましょう。

○**住まいの周囲に、蚊を増やさないようにしましょう。**

- ・蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日ごろから住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。

※蚊の活動は概ね10月下旬で終息します。これらの対策は10月下旬までを目安に行いましょう。

## 食中毒にご用心

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O-157などの菌による食中毒が毎年発生しています。

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、肉や魚を扱った後のまな板や包丁もこまめに洗う。
- ◎**増やさない** 調理したらすぐに食べる。保存する場合は急いで冷ましてから冷蔵庫へ。
- ◎**やっつける** 食品は中心部まで十分加熱する。

### ■肉の注意点

- 焼く直前まで低温に保つ。
- 中までしっかり焼く。 ●トングや箸は使い分ける。

◎**肉はよく焼いておいしく食べましょう!**

問 鴻巣保健所生活衛生・薬事担当(☎541-0249)



## 熱中症予防5つのポイント

- ①**高齢者は上手にエアコンを**  
高齢者や持病のある人は、暑さで体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。
- ②**暑くなる日は要注意**  
梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。また、夏の猛暑日も注意が必要です。
- ③**水分はこまめに補給**  
のどが渇く前に水分を補給しましょう。
- ④**「おかしい!?!」と思ったら病院へ**  
「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。
- ⑤**周りの人にも気配りを**  
ご近所で声をかけ合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

埼玉県熱中症

検索



## 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、ちょっと子育てに悩んだ時など、  
気軽にご利用ください。



### 北本市北本駅子育て支援センター



7月のひろば 11:00～11:30

- ・ねんねひろば 第3火曜日(0歳児のお子さんと保護者)
  - ・よちよちひろば 第4火曜日(1歳児のお子さんと保護者)
  - ・てくてくひろば 第5火曜日(2歳以上のお子さんと保護者)
- ※手遊びや制作遊びなどを楽しみましょう

### 企画「いっしょにわらべうたと絵本を楽しもう」

- 時 7月18日(木)10:30～11:30  
内 絵本の紹介や読み聞かせ等  
講 北本子どもの本を楽しむ会 甲 不要  
● 支援室は通常どおり開室しています。

### 企画「ハピママヨガ」

～赤ちゃんとママのためのヨガ～

- 時 7月10日(水)10:30～11:30(10:15開場)  
講 ホットヨガスタジオLAVA インストラクター 佐藤美和さん  
対 0歳～1歳未満のお子さんと保護者10組(妊婦は不可)  
持 飲み物、大判のスクarfまたは長めのタオル、ヨガ  
マット(無い人はバスタオル)、お子さんを寝かせる  
ためのバスタオル、動きやすい服装  
申 7月1日(月)～5日(金)9:00～17:00に電話または窓  
口。応募多数の場合は抽選。当選者のみ7月8日(月)  
に電話で連絡。

### 講習会「親子体操」

～どうぐを使って楽しく体を動かそう～

- 時 7月25日(木)10:30～11:30(10:15開場)  
講 (公社)日本3B体操協会 公認指導者 那須裕子さん  
対 市内在住の首が据わっている0歳～就学前のお子  
さんと保護者12組(妊婦さんは安定期に入っている人)  
持 飲み物、動きやすい服装  
申 7月4日(木)～19日(金)9:00～17:00に電話または窓  
口。応募多数の場合は抽選。当選者のみ7月22日(月)  
に電話で連絡。

### 中丸保育園子育て支援センター



中丸保育園講習会

①ベビーマッサージ ②親と子の運動遊び&キッズマッサージ

- 時 ①7月25日(木)10:30～(10:00受付)  
②7月26日(金)10:30～(10:00受付)

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

内 ②ダンスやパラバルーンを使った運動遊び

定 ①20組 ②15組 費 無料

持 ①バスタオル、オイル、飲み物

②飲み物、縄跳び、はさみ

申 ①②とも、電話にて受付。定員となり次第締め切り。

### 北本市子育て支援センター



### 講習会「ヤクルトおなか元気教室」

～紙芝居「おなかのやくそく」、体操「おなかのたいそう」～

- 時 7月30日(火)10:30～11:30(10:15開場)  
講 ヤクルトさいたま 森祐子さん 持 飲み物  
対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者15組(先着順)  
申 7月9日(火)9:30～電話または窓口。

### 夏祭り～夏祭り気分をみんなで味わいましょう♪～

- 時 7月24日(水)10:30～11:30(10:15開場)  
対 定 0歳～就学前のお子さんと保護者40人(先着順)  
遊んだものはお持ち帰りできます☆

### 企画「音遊びの日」

- 時 7月31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♪

7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)
  - ・ペンぎんひろば 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)
- ☆ねんねひろば(H31.4.2以降生)は9月から実施予定です！お楽しみに☆

### Coccoひろば



7月のひろば

- ・わいわいデー：第3火曜日11:00～12:00(集団遊び)  
7月は、さかなつり遊びをします
- ・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。

### 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



お誕生会



チャレンジ



壁面製作

イベント	対象・定員	日時	内容
10:00～ 参加券配布			
お誕生会	7月生まれの0～3歳児と保護者10組(先着順)	7月16日(火)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)	—	7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	7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(ひまわり)		7月3日(水)10:45～11:30	作品を児童館に飾りましょう
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21日(日)14:30～15:30	検定に合格して名人になろう
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)	7月13日(土)15:00～16:00	ペットボトルのはと笛をつくります
チャレンジ(フリスビー)	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
8月事業予定			
栄養相談	乳幼児と保護者4組(先着順)	8月9日(金)9:00～11:00 ※8月1日(木)10:00～受付 電話可	栄養士による栄養、食育相談
育児講座(歯科講座)	乳幼児とその保護者	8月21日(水)10:30～11:30 ※申込み不要	正しい歯のみがき方をお子様と一緒に行きませんか
手作り講座 1回目(貯金箱)	小学生(各時間8人)	8月4日(日)10:00・11:00・13:15・14:15 ※7月29日(月)10:00～受付	オリジナル貯金箱を作ろう
手作り講座 2回目(ランタン)		8月12日(月)振替10:00・11:00・13:15・14:15 ※8月5日(月)10:00～受付	7色に光が変わるランタンをつくらう

※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



わらべうたと  
よみきかせの会



おすすめの本



協働おはなし会

イベント	対象・定員	日時	内容
子ども読書まつり ～2019 夏～	ページをめくればどきどきわくわく		
～夏休み!この本よんで～	7月19日(金)からはじまります! 詳しくは、ホームページ、お知らせのチラシなどをご覧ください。		
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	すきな時に、す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	8月4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
毎月のわらべうたの会	赤ちゃん～大人	7月14日(日)15:00～	わらべうたや手あそびなどを楽しむ会
7月のおはなし会 ～うみ～	0歳～大人	7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	7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!
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 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!  
※第2土曜日と第4金曜日のおはなし会は、北本子どもの本を楽しむ会、北本市子ども文庫連絡会との協働おはなし会です。

児童館・こども図書館の休館日のお知らせ 9月7日(土)は、受変電設備の年次点検のため臨時休館になります。