



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	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)	1月15日(水) 13:30~15:00	母子健康センター	定 3人 費 無料 請 相談員 岡本浩之さん(精神科医) 申 1月10日(金)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ



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	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 対 平成25年9月生	東側 1月30日(木) 13:20~14:10	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査票
		西側 1月31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、中期食以降の相談 対 生後4か月~6か月児のいる母親	1月30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
		1月31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24年6月生	東側 1月24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
		西側 1月21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 西側地区で平成22年11月・12月生	西側 1月28日(火) 13:20~14:10	母子健康センター	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
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	1月29日(水) 初めての人：13:20~13:50 2回目以降の人：13:50~14:20	文化センター	費 1回当たり1,365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25年4月生の乳児のいる母親または家族	東側 2月3日(月) 10:00~11:00	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 2月4日(火) 10:00~11:00	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	2月3日(月) 13:30~14:30	保健センター	持 母子健康手帳
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	1月22日(水) 10:00~15:00	母子健康センター	持 母子健康手帳 申 1月17日(金)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ
マタニティセミナー(後期)	内 出産の準備(呼吸法等)、赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習) 対 妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人	1月29日(水) 13:30~16:00	保健センター	持 母子健康手帳、前期参加者は配布資料 申 1月24日(金)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ

※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。

あなたの悩み、相談してみませんか？ ～暮らしとこころの相談会inこうのす～

多重債務・失業などさまざまな生活面の問題や、眠れない、体調がすぐれないなどの心身の健康について、悩みがあったらまずは相談してみませんか？

弁護士・司法書士・社会福祉士・精神保健福祉士・臨床心理士・保健師などがお話を伺い、一緒に解決に向けた歩みを始めるきっかけとしていきます。

※この相談会は埼玉県が「夜明けの会」(クレジット・サラ金被害者の会)へ委託している事業です。

時 1月27日(月)11:00～15:00(10:30受付) **場** 鴻巣保健所

申 1月24日(金)までに「夜明けの会」(☎048-782-4675)へ電話で。

問 健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)

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 9:00～

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指令課へ

☎597-3301(直通)

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。

男性のための料理教室

—ひとりでも簡単につくれる献立に挑戦しませんか—

時 1月22日(水)10:00～13:30

場 中丸公民館

定 25人(申込順)

費 300円

持 エプロン、三角きん、ふきん

申 問 1月17日(金)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。



糖尿病予防教室

糖尿病とその合併症を予防するための方法を知り、自分の生活にあった食事や運動を見つけるために楽しく学んでみませんか？

場 母子健康センター

対 健診等で血糖値が高めと言われた人、家族や兄弟が糖尿病で自分も糖尿病が心配な人

※過去に市の糖尿病予防教室を受けたことがない人

費 300円(2月21日出席者：食材料費)

定 30人(先着順)

申 問 1月6日(月)～20日(月)までに、健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)へ直接または電話でお申し込みください。

月日	時間	内容	講師
1月29日(水)	10:00～12:00	自分の身体について考えよう	保健師
2月6日(木)	10:00～12:00	効果的に動いてみよう(運動実習)	運動指導士
2月12日(水)	13:15～15:00	正しく知ろう糖尿病	医師
2月14日(金)	10:00～12:00	楽しく学ぼうバランスの良い食事	管理栄養士
2月21日(金)	10:00～15:00	バランス食を体験してみよう 糖尿病と歯周病の意外な関係 (ブラッシング実習含む)	管理栄養士 歯科衛生士
2月25日(火)	10:00～12:00	自分の身体と上手く付き合おう	保健師 管理栄養士

つどいの広場事業講習会

はじめての就園

…安心して楽しく友だちの輪の中に

お子さんが園生活を楽しくスタートさせるために…。就園に役立つ情報を聞いてみませんか。

時 1月23日(木)10:15~11:15(10:00開場)

場 北本駅西口ビル内保育ステーション

対 定 市内在住の0~3歳の子どもと保護者15組(申込順)

講 子育てアドバイザー(元保育所所長)菊地米子さん

内 就園前にしておきたい事や就園後の事、留意点などの話、質疑応答、布絵本の展示

申 問 1月8日(水)10:00から北本駅西口ビル内保育ステーション(☎592-9961)へ電話でお申し込みください。定員となり次第締め切ります。

お花であそぼう♪~節分アレンジ~

季節の花に親しみながら親子でアレンジを楽しみましょう!

時 1月28日(火)10:15~11:30(10:00開場)

場 北本市子育て支援センター

対 定 市内在住の0~3歳の子どもと保護者10組(申込順)

講 花育士 中島智佳子さん

持 花バサミ、くれよんまたは色鉛筆(お持ちの人)、大きめのレジ袋

費 600円(材料費)※おつりのないようお願いします

内 節分にちなんだフラワーアレンジ

申 問 1月9日(木)9:30から北本市子育て支援センター窓口(☎590-7676)へ参加費を添えて直接お申し込みください。定員となり次第締め切ります。

中丸保育園子育て支援センター講習会

親子で簡単にできるペアワーク

家庭でも日ごろ行える運動、遊び等を紹介し、最後は全員でパラバルーンを使って遊びます。パパの参加もできますので親子で楽しく体を動かしましょう。

時 1月18日(土)10:30~11:30(10:00開場)

場 中丸保育園 子育て支援センター

対 定 1歳6か月から就学前の子どもとその保護者20組(申込順)

講 (株)総合体育研究所埼玉 荻篠一人さん

申 問 1月6日(月)10:00~15:00に中丸保育園子育て支援センター(☎592-5615)へ電話もしくは直接お申し込みください。定員となり次第締め切ります。

あつまれ! 2歳児のお友達~冬~

2歳のお友達と遊ぶシリーズ第3弾!!

~親子で遊ぼう! お友達作ろう! みんな一緒だと楽しいね!!~

時 1月17日(金)10:15~11:30(10:00開場)

場 中丸公民館ホール

対 定 平成25年4月1日現在で満2歳(平成22年4月2日から平成23年4月1日生まれ)の市内在住の子ども(未就園児)とその保護者20組(申込順)

※今年度より、学年別での募集となっています。

申 問 1月6日(月)9:30から北本市子育て支援センター(☎590-7676)へ電話でお申し込みください。定員となり次第締め切ります。7日(火)以降は北本市子育て支援センター窓口でも受け付けます。

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4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。

ママ&キッズサロン

問合せ ☎592-9961

時 月~金曜日10:00~12:00、13:00~16:00

※1月23日(木)はお休み

対 0歳~3歳未満のお子さんと保護者、妊娠中の人

場 北本駅西口ビル2階保育ステーション

Coccoひろば

問合せ ☎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

中丸保育園子育て支援センター

問合せ ☎592-5615

時 月~金曜日
10:00~15:00



対 0歳~就学前のお子さんと保護者
場 中丸保育園内

北本市子育て支援センター

問合せ ☎590-7676

時 月~金曜日
9:30~12:00、13:00~15:30
※1月28日(火)はお休み

対 0歳~3歳未満のお子さんと保護者、妊娠中の人

場 北本市立東保育所内





健康豆知識 第16回

腰椎圧迫骨折について

「腰椎圧迫骨折(腰の骨がつぶれる骨折と言う意味です)」という何かいかめしい、重大な病気を想像されるかもしれませんが、実は日常よくおこるケガの一つです。

骨粗しょう症の女性に多く起こり、しりもちや重いものを持つなどの日常のちょっとしたことで起こることもあります。症状の軽い場合は偶然撮影したレントゲンで発見されることも珍しくありません。

女性では60代で10%、70代では30-40%に圧迫骨折があるという報告もあります。男性でも70代では10%程度に骨折があるとされ、必ずしもまれではありません。軽微な場合も少なくないのですが、骨折の数が多かったり変形が強いと、腰や背中が痛くなるだけでなく、逆流性食道炎(胸焼け)の原因になったり、体のバランスが悪くなることから転倒しやすくなり、さらなる骨折の原因となることもあります。

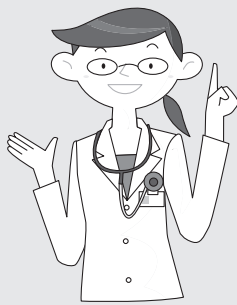
また重症な場合には骨折が徐々に進行して神経に麻痺が起こることから足の感覚がおかしくなり、足に力も入りにくくなって歩行に支障を来してしまうこともあります。このため骨折の連鎖には十分注意が必要です。新しく1つの骨がつぶれてしまった人は1年以内

に別の骨折を起こす確率が10%、2つ以上なら25%と言われていま

す。骨折の診断はレントゲンやMRIで行われますが、一度の検査ではわかりにくい場合もあり継続的な検査が必要となることもあります。治療は痛み止めなどの薬物療法とコルセットをつけて安静にする方法が中心です。痛みが強い場合や麻痺が現れた場合には手術が必要となることもあります。

さらにこれら骨折を治す治療に加えて、骨折の原因の一つである骨粗しょう症の治療が必要であることは言うまでもありません。現在は新しい薬の登場で早く痛みを軽くしたり、続発する骨折を減らすことができるようになりまし

た。最近背中が丸くなってきたなど感じたり、ぎっくり腰かなと思ってもしばらく腰痛が続く場合は整形外科の受診をお勧めします。提供…一般社団法人桶川北本伊奈地区医師会



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

みんなの広場

休日診療(当番医)

診療時間 9:00~17:00(時間厳守)

1月8日~2月7日

月日	医療機関名	科目	電話
1/12 (日)	林田内科医院	内・小・循・ハ 消・リ	592-7711
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	伊奈中央病院(伊奈町)	内・胃腸	048-721-3022
1/13 (月・祝)	ひらお内科クリニック	内・心内・神内	592-8861
	ゆげクリニック(桶川市)	内・循環器	048-777-3000
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
1/19 (日)	福音診療所	耳鼻咽喉	592-2862
	大谷記念病院(桶川市)	内	048-728-2411
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/26 (日)	藤倉医院	循内・外・内	592-3045
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	木村クリニック(伊奈町)	内・心内・ 脳神外・リハ	048-723-8884

月日	医療機関名	科目	電話
2/2 (日)	伊藤医院(桶川市)	内・小	048-771-1059
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	大野整形外科(桶川市)	整外・リハ・ ウ・マ・チ	048-728-1611

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。

- 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。

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