

健康ステーション

健康増進課 TEL 786-1855 FAX 786-0096

種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	6月13日(金)	保健センター	13:15~14:10	診察、身体計測、育児相談、離乳食相談 持ち物 母子健康手帳、健診票、バスタオル
7か月児・10か月児相談	〈高崎線東側〉 6月3日(火) 7月1日(火)	総合福祉センター 2階児童館	9:30~10:30	保健師による身体観察、身体計測 ※対象児は、7か月児と10か月児です。 高崎線を挟んで、東側は総合福祉センター、西側は保健センターで行います。 その他、電話にてご相談ください。 持ち物 母子健康手帳、バスタオル
	〈高崎線西側〉 6月9日(月) 7月14日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	6月25日(水)	総合福祉センター 2階児童館	13:15~14:10	内科・歯科診察、歯科指導、身体計測、育児・発達・幼児食相談 持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル
3歳3か月児健診 (個別通知あり)	6月20日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、目の検査(屈折検査)、身体計測、育児・発達・幼児食相談、検尿 持ち物 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布 (※有料)	6月2日(月)		1回目 13:30~14:00	対象 1歳~就学前まで、6か月ごとに塗布します。 持ち物 母子健康手帳、幼児用歯ブラシ、タオル 費用 1,430円(税込) ※現金のみ 問合せ □口腔保健センター(北定立歯科医師会) ☎048-596-0275
	6月30日(月)		2回目以降 14:00~14:30	

種別	とき	ところ	予約締切	対象 および 内容	定員
マタニティクラス 《要予約》*1	7月10日(木) 14:00~16:00	保健センター	7月3日(木)まで	対象 妊娠16~32週の妊婦 プレママカフェ：交流会、妊娠中の栄養のとり方などの話 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	6人
	7月14日(月) 13:30~16:00		7月7日(月)まで	対象 妊娠20~34週の妊婦 出産準備クラス：妊娠経過から出産の話、安産体操、交流会 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物	10人
パパママ体験クラス 《要予約》*1	7月5日(土) 10:00~12:00		6月27日(金)まで	対象 妊娠28~34週の妊婦と夫 沐浴(お風呂)の実習、新生児の保育、夫の妊婦体験 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、手拭きタオル	各9組
	8月2日(土) 10:00~12:00		7月25日(金)まで		
育MENクラス 《要予約》*1	8月7日(木) 9:45~14:30		7月31日(木)まで	対象 育児休暇取得を予定または取得中の夫、これから父親になる予定の人 午前：尿ナトリウム測定、簡単レンチン料理教室 午後：赤ちゃんのお世話の仕方 持ち物 筆記用具、手拭きタオル、エプロン、三角巾、ふきん、マスク 費用 500円(食料費、保険代)	12人

(注意)・母子健康相談については、託児はありません。

・講義内容についての動画・写真撮影は、ご遠慮ください。

*1) 定員になり次第締め切りです。

種別	とき	ところ	受付時間	対象 および 内容
お立ち寄り健康相談 	7月15日(火)	保健センター	9:30~11:00	対象 成人 内容 血圧測定、生活習慣病予防・バランスの良い食事のとり方などの相談、コバトンALKOOマイレージ登録会 ※気軽に立ち寄りください！ ※奇数月のみの開催になります。
家族のつどい	6月26日(木)		14:00~16:00	対象 統合失調症の疾患を持つ患者の家族 内容 統合失調症の疾患を持つ患者の家族が悩みを語り合い、気持ちを分かち合う会です。

※保健センターの駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。

(特定)健康診査を実施します



自己負担額無料！年に一度は健康状態を確認しましょう

※同時に受けるがん検診は自己負担額があります。※期間が10月末までに変更となっています。

詳しくは☎保険年金課☎786-3211(代表)

40歳以上の国民健康保険加入者・後期高齢者医療保険加入者を対象に、次のとおり（特定）健康診査を実施します。健診は、自分の健康状態を知り、生活習慣を見直す良い機会です。以下の点を確認し、受診して下さい。

項目	国民健康保険加入者	後期高齢者医療保険加入者	左記以外の健康保険に加入の人
健診名	特定健康診査	健康診査	
対 象	40歳以上の人 (昭和61年3月31日以前生まれ)	全員	
健診期間	6月16日(月)～10月31日(金) ※受診券と健診案内を封書で健診開始までに郵送します。 受診券が届きましたら、実施医療機関へ申込んで下さい。		加入の健康保険で実施
健診内容	問診・診察・身長・体重・血圧測定・血液検査（血糖・血中脂質・肝機能・腎機能がわかる項目）・尿検査・心電図検査		※健診期間や受診方法などは、加入している健康保険に問い合わせてください。
	腹囲測定（全員） 貧血検査・眼底検査 (国の基準に該当する人のみ)	貧血検査（全員）	
自己負担額	無料		
持ち物	受診券・資格確認書など被保険者資格が分かるもの		
備考	—	健康診査または人間ドックのどちらかを年度内に1回限り受診できます。	

健康診査や各種がん検診などの受診を希望される皆さんへ

- ①健康診査や健康診査と同時受診できる各種がん検診などは、
6月16日(月)～10月31日(金)で実施します。
- ②体調不良がある場合は、事前に実施医療機関に相談し、医師の指示に従ってください。

けんこう大使
「オケちゃん」



〈広告〉

北里大学メディカルセンター市民講座

あなたの骨、大丈夫？人工股関節・骨粗鬆症治療と食事で支える健康

～骨密度測定・骨折リスク診断・リハビリ指導・個別相談ができる体験型ブースも開催！～

2025年6月7日(土)13:30～15:00 於 大村記念館講堂（看護学校付属棟）

講師

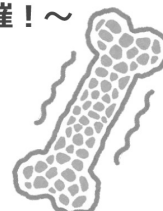
小山 智久(整形外科) 石川 絵梨(管理栄養士)

問い合わせ

北里大学メディカルセンター総務課 ☎048-593-1212（代表）

後援／北本市、桶川市、鴻巣市、各市老人クラブ連合会

参加費無料！
駐車場無料！
予約不要！



(特定)健康診査と同時期に、次の検診を実施します

詳しくは☎健康増進課(保健センター内) ☎786-1855

検 診 名	対 象	内 容	自己負担額
肝炎 ウイルス 検診	令和8年3月31日時点で 40歳以上の人 (昭和61年3月31日以前生まれ) ※ただし、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがある人は対象外です。	・問 診 ・血液検査	無 料
個別大腸がん 検診 	令和8年3月31日時点で 40歳以上の人 (昭和61年3月31日以前生まれ) ※集団大腸がん検診を受ける人は対象外です。	・問 診 ・検 便 (便潜血検査)	700円
前立腺がん 検診 	令和8年3月31日時点で 50～74歳の偶数年齢の男性 50歳：S50.4.1～S51.3.31 52歳：S48.4.1～S49.3.31 54歳：S46.4.1～S47.3.31 56歳：S44.4.1～S45.3.31 58歳：S42.4.1～S43.3.31 60歳：S40.4.1～S41.3.31 62歳：S38.4.1～S39.3.31 64歳：S36.4.1～S37.3.31 66歳：S34.4.1～S35.3.31 68歳：S32.4.1～S33.3.31 70歳：S30.4.1～S31.3.31 72歳：S28.4.1～S29.3.31 74歳：S26.4.1～S27.3.31	・問 診 ・血液検査 (PSA検査)	500円
胸部レントゲン (結核) 検査 	令和8年3月31日時点で 65歳以上の人 (昭和36年3月31日以前生まれ)	・問 診 ・胸部レントゲン検査	無 料
令和7年度開始 骨粗しょう症 検診 	令和8年3月31日時点で 40～70歳の5歳刻みの女性 40歳：S60.4.1～S61.3.31 45歳：S55.4.1～S56.3.31 50歳：S50.4.1～S51.3.31 55歳：S45.4.1～S46.3.31 60歳：S40.4.1～S41.3.31 65歳：S35.4.1～S36.3.31 70歳：S30.4.1～S31.3.31 ※骨密度測定(22ページ)を受ける人は対象外です。	・問 診 ・骨密度(骨量) 測定	500円

※がん検診にかかる料金のうち、1～2割程度が自己負担となります。受診医療機関の窓口でお支払いください。
※勤務先などで受診または受診機会のある人、現在治療中または治療予定の人はご遠慮ください。
申込み▶直接、実施医療機関へ。

《実施医療機関一覧》

医療機関	電話番号	医療機関	電話番号	医療機関	電話番号
朝日内科歯科医院	774-9385	桶川日出谷診療所 (骨粗しょう症検診は実施なし)	786-7715	鈴木内科医院	787-3000
いけだファミリー クリニック桶川	788-1167	上日出谷榎原整形外科 (骨粗しょう症検診のみ実施)	789-2200	田中胃腸医院 (骨粗しょう症検診は実施なし)	771-1037
大谷記念病院	728-2411	川田谷クリニック	787-2531	豊田医院	728-2377
大野整形外科 (骨粗しょう症検診のみ実施)	728-1611	蔵田医院	771-1446	なかた呼吸器科内科クリニック (骨粗しょう症検診は実施なし)	729-2811
岡田整形外科 (骨粗しょう症検診のみ実施)	776-2222	栗原クリニック	786-2168	ファミリーファーストクリニック	777-3000
桶川医療クリニック	786-5200	小島医院	771-1212	ベニバナファミリークリニック	787-0002
桶川K.Nクリニック	787-7715	埼玉県央病院	776-0022	渡辺医院	787-2181
桶川中央クリニック	786-6628				

小4・小6の児童対象

日本脳炎2期・二種混合2期の予診票をお渡ししています

詳しくは☎健康増進課（保健センター内）☎786-1855

小学校4年生を対象に日本脳炎2期の桶川市予診票を、小学校6年生を対象に二種混合2期の桶川市予診票を、市内小学校経由でお渡ししています。学校経由で受け取れていない場合、保健センターでお渡しします。母子健康手帳を持参し、直接、保健センターへ。

麻しん風しん(1期・2期)・風しん5期の定期予防接種(無料)を期間延長します

詳しくは☎健康増進課（保健センター内）☎786-1855

昨年からのワクチン不足の影響により、令和7年3月末までに定期接種を受けられずに期限を迎えた人が一定数想定されるため、令和9年3月末までの2年間、接種期間を延長します。事前申請不要です。実施医療機関に予約してください。

対象

接種日当日に桶川市に住民登録があり、

以下に該当し、令和7年3月末までに麻しん風しん予防接種が受けられなかった人

	対象者
麻しん風しん 延長1期	令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれ (令和7年度に満3歳になる人)
麻しん風しん 延長2期	平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ (令和7年度に小学1年生にあたる人)
風しん延長5期	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、 令和6年度末までに抗体検査をした結果、風しんの抗体が不十分な人

接種日の持ち物

延長1期・2期：母子健康手帳、桶川市の予診票

延長5期：マイナンバーカードなど（氏名、生年月日、住所のわかるもの）、平成31年4月～令和7年3月に実施した抗体検査結果、桶川市風しん5期予防接種クーポン（有効期限が2025年3月と記載されたもの）、予診票（事前に記入する場合）

脳の健康度検診を実施します

20p

脳認知症の早期発見・治療を推進し、治療可能な認知症への対応を目的とし、認知機能に関する簡単なチェックリストを用いて、機能低下の有無を簡易的に検査します。

時6月16日(月)～10月31日(金)

対70歳(昭和30年4月2日)

31年4月1日生)、75歳(昭和

25年4月2日～26年4月1日

生) ※受診券を送付します

他詳細は、6月中旬に送付する

受診案内を確認してください。

問高齢介護課 ☎788-4938

超音波による骨密度測定を実施します(事前予約制)

3p

時7月24日(木)・25日(金)

午前9時～正午(30分単位)

場保健センター

対市内在住で20歳以上の人

(※令和6年度に骨密度測定

を受けた人、骨粗しょう症検

診(P21)を受ける人または治

療中・経過観察中の人は不可

定240人【先着順】 費200円

申6月17日(火)午前9時から、

電話で、健康増進課(☎786-

1855)へ。※今年度の実

施は今回限りです。

〈広告〉

うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、
プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎048-640-1001

結婚相談所ムスベル

家族葬は

セレモ有限公司 へお任せください ☎0120-16-5940

北本セレモホール

北本市宮内7-179 Tel: 048-591-2288
大駐車場完備・無料送迎バス・安置施設完備

鴻巣セレモホール

鴻巣市本町2-1-11 Tel: 048-544-0088
鴻巣駅から徒歩5分・安置施設完備

セレモの会員制度
さくらさぼーど
多くの割引特典
入会金は1万円のみ
・月々の積立金など一切ありません。
・他社互助会ご入会の方もお気軽にご相談ください。



無料事前相談受付中!
まずはお電話でご予約を

必要なものが入った安心の定額プラン《家族葬・一般葬・1日葬・火葬式対応》

個別子宮がん検診を受けていますか



詳しくは健康増進課 ☎786-1855

対象 ▶ 勤務先などで受診機会のない市内在住の20歳以上（令和8年3月31日現在）の女性

ただし、受診機会は2年に1回となります。

期間 ▶ 7月1日（火）～12月20日（土）

費用 ▶ 受診医療機関窓口でお支払いください。

頸部検診 ⇨ 1,000円

頸部・体部検診 ⇨ 1,500円

持ち物 ▶ 受診券

検査内容 ▶ 頸部検診 ⇨ 受診者全員

体部検診 ⇨ 問診の結果、検査の必要があると思われる人で、受診を希望する場合。

申込み ▶ 6月2日（月）から12月17日（水）午後5時までに、電話または直接、健康増進課へ。

実施医療機関に直接、予約してから受診してください。受診の際は「受診券」が必要です。



《個別子宮がん検診実施医療機関》

実施医療機関	住 所	電話番号
北里大学メディカルセンター	北本市荒井 6-100	048-593-1212（代表）
吉田医院	北本市中央 1-70	048-591-2200
伊奈病院	伊奈町小室 5014-1	723-6071
葵ウィメンズクリニック	上尾市壺丁目東 14-5	781-1188
上尾中央総合病院	上尾市柏座 1-10-10	773-1197（予約センター）
ナラヤマレディースクリニック	上尾市本町 1-1-7	771-0004（予約専用）
ひらしま産婦人科	上尾市原市 1464	722-1103
上尾女性クリニック	上尾市仲町 1-1-14	729-8803

※集団がん検診については、広報おけがわと同時配布の「集団がん検診のご案内・申込書」をご覧ください。

※個別がんと集団がん検診のどちらか一方のみの受診になります。

人 後期高齢者医療の被保険者の
次（の）いずれかに該当する、
31日（土）
時 7月1日（火）～令和8年1月
や健康増進のため、ぜひ受診
してください。
内 口（の）健康は、全身の健康
につながります。疾病の予防
実施します

健康長寿歯科健診を
実施します



855）へ。
電話で、健康増進課（☎786-1
申 6月4日（水）午前9時から、
医師会
他主催（一社）北足立歯科
子ども用歯ブラシ、コップ、タ
持（家庭で使用している）子
定 親子10組（先着順）
対 市内在住の乳幼児の親子
「ほほえみ」
場 駅前子育て支援センター
11時30分頃
時 6月16日（月）午前10時30分～
歯の生え方、虫歯予防、ブラッ
シング指導など
内 歯科衛生士による講話、乳
歯の生え方、虫歯予防、ブラッ
シング指導など

子育て講座 歯と口の健康
週間講演会「守ろうよ！
子どもの歯と口の健康」

①今年度中に76歳を迎える人
（昭和24年4月2日から25年
4月1日生まれ）
②今年度中に81歳を迎える人
（昭和19年4月2日から20年
4月1日生まれ）
他詳細は6月下旬に送付する
受診案内をご覧ください。
健康長寿歯科健診コールセ
ンター ☎0120-997-270（6
月20日（金）から）・埼玉県後期高
齢者医療広域連合給付課 ☎
833-3130
8020よい歯のコンクール
桶川市に在住し、4月1日
現在80歳以上で自分の歯が20
本以上ある健康な人で、かつ
当コンクールで表彰経験のな
い人
他北足立歯科医師会の会員
診療所にて口腔内審査
※必ず診療所に事前予約の上、
受診してください。
締切 ▼ 8月8日（金）
※10月に表彰式を行います。
健康長寿歯科健診会口腔保健
センター ☎048-596-0275

熱中症の予防 危険な暑さを避け、身を守りましょう

詳しくは☎
健康増進課
☎786-1855

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症は、猛暑日だけでなく、梅雨の晴れ間や梅雨明けの急激に暑くなる日も、暑さに慣れていないため、注意が必要です。

近年、気候変動の影響により、国内の年間の平均気温は上昇し、熱中症による救急搬送数や死亡数が高く推移しています。

暑さ指数(WBGT値)

人体の熱収支に与える影響の大きい 気温、湿度、日射・輻射など周辺の熱環境の3つを取り入れた指標

警戒アラートの発令基準

暑さ指数	熱中症予防の目安
極端な高温の予測	特別警戒アラート
33以上	警戒アラート
31以上	運動は原則中止
28以上 31未満	厳重警戒 激しい運動は中止
25以上 28未満	警戒 積極的に休憩
21以上 25未満	注意 積極的に水分補給

特別警戒アラートと警戒アラートの違い

	特別警戒アラート	警戒アラート
暑さ指数(WBGT値)	県内のすべての予報区内で、35以上になる予測	県内のいずれかの予報区内で、33以上になる予測
呼びかけ	危険な暑さから自分の身を守るだけでなく、周りの人の命を守りましょう。 特に熱中症にかかりやすい高齢者・乳幼児などがエアコンなどを利用して涼しい環境で過ごせているか確認しましょう。	気温が著しく高く、熱中症のおそれがあります。「自分は大丈夫」と過信せず、気温が上がる時間帯はなるべく外出を避け、室内ではエアコンを使い、暑さを避ける行動をとりましょう。
対策	・通気性、速乾性のある衣服を着用し、身体の蓄熱を避ける ・保冷剤・氷・冷たいタオルなどで、身体の一部を冷やす ・こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する など	

自宅以外に「危険な暑さ」を避ける施設

「まちのクールオアシス」

外出時などに暑さを避けるための冷房の入った一時休息所です。

まちのクールオアシスは
このマークが目印です▶



指定暑熱避難施設「クーリングシェルター」

熱中症特別警戒アラートが発令された際に一般開放される冷房設備があるなどの要件を満たした施設です。

クーリングシェルターは
このマークが目印です▶



※開放時間など各施設の詳細は、市ホームページへ(随時更新予定)。



「広報おけがわ」を デジタルブックで配信中

スマホやタブレットで広報を読むことができます。ユニバーサルデザインですので、高齢者、障がい者、外国人など、どなたでもご利用できます。

詳しくは☎
秘書広報課☎788-4901



バック
ナンバー

主な機能

- ・多言語翻訳機能
- ・音声読み上げ機能
- ・文字の拡大表示
- ・プッシュ通知機能

デジタルブック版の
広報は、専用アプリ、
またはブラウザから
も閲覧できます。



無料

FREE APP



This Public relations magazine can be read in 10 languages!

【診療時間】 午前9時～午後5時

【受診方法】 最新情報は市ホームページで確認し、医療機関に電話のうえ来院ください。

(医療機関の変更や当直の専門医が限定される場合もあります)

月 日	医療機関名	診療科目	電 話
6月の市内休日当番医	1日	桶川K.Nクリニック	整外 787-7715
		埼玉県央病院	内/外 776-0022
		まつざき整形リウマチクリニック(北本市)	整外/リウ/内 048-540-6463
	8日	栗原クリニック	循内/内/小 786-2168
		埼玉県央病院	内/外 776-0022
		檜原医院(北本市)	内/胃腸/肛門 048-542-6582
	15日	朝日内科歯科医院	内/消/小 774-9385
		伊奈病院(伊奈町)	内/外 721-3692
		きたもと脳神経外科クリニック(北本市)	脳外 048-592-8808
	22日	鳥山こどもクリニック(伊奈町)	小 723-5557
		埼玉県央病院	内/外 776-0022
		山田医院(北本市)	内/小 048-593-0353
	29日	桶川中央クリニック	内/小/消内 786-6628
		埼玉県央病院	内/外 776-0022
		大久保医院(北本市)	内 048-591-8171

月 日	薬局名	電 話
6月の市内休日当番薬局	1日	共創未来桶川薬局 777-3008
		川田薬局メイン店 787-6616
		薬局日本メディカル桶川店 856-9041
	8日	セიმス桶川若宮薬局 787-0207
		共創未来桶川薬局 777-3008
		川田薬局メイン店 787-6616
		薬局日本メディカル桶川店 856-9041
	15日	川田薬局メイン店 787-6616
		薬局日本メディカル桶川店 856-9041
	22日	共創未来桶川薬局 777-3008
		川田薬局メイン店 787-6616
		薬局日本メディカル桶川店 856-9041
	29日	わかば薬局桶川店 789-2188
		共創未来桶川薬局 777-3008
		川田薬局メイン店 787-6616
		薬局日本メディカル桶川店 856-9041

※営業時間は各店舗にお問い合わせください。

救急相談・医療機関案内 夜間可

☎ #7119

- 急な病気やけがの際に医者に行くべきか迷ったときの相談
- 診療可能な医療機関の案内(歯科・精神科を除く)

■ 相談時間：24時間・365日

ダイヤル回線・IP電話は

☎ 048-824-4199

埼玉県AI救急相談
(PC・スマートフォン) →



小児初期救急当番医

診療日時：月～土曜日

午後8時～10時(祝日・年末年始を除く)

<当番医の問合せ>

埼玉県央広域消防本部

☎ 048-597-3301(24時間)

健康づくり

幸せづくり

目薬の使い方

皆さんの目を守り、お薬の効果を十分に発揮するため、目薬を上手に使いましょう。

目薬1本は何日でなくなるか？

目薬の1本当たりの量をご存じですか？医療機関で処方する目薬の多くは1本当たり5mLです。(市販の目薬には大容量のものもありますが今回の説明では除外します)目薬1滴の量は約0.05mLのため1本の容量は100滴分に相当します。例えば1日2回両目に目薬を点眼すると25日分、1日4回両目に点眼すると12.5日分になります。目の表面に保持できる点眼量は約0.03mL程度なので1回の点眼には1滴で十分です。実際には何滴もさしてしまつ方もいるでしょう。

しかし多く点眼しても目に入らずあふれてしまつだけです。また数種類の点眼をする場合は、少なくとも5分程度の間隔をあけて下さい。点眼間隔が短いと先に点眼した液が、後に点眼した液に洗い流されてしまいます。さらに1日の点眼回数にも注意

して下さい。回数が少ないと薬の働きが弱まり、多すぎると治療効果は変わらないのに副作用がおきることがあります。

目薬の使用期限は？

目薬の容器に記載されている使用期限は、未開封の状態での適切な保管を行った場合の期限です。開封後の使用期限は、使用方法・保管方法を守り約1か月を目安にして下さい。ただし開封後1か月以内でも目薬に変色、濁りなど異常があった場合は使用を中止してすみやかに医師や薬剤師に相談して下さい。保管方法は薬の種類により常温・冷所・遮光など異なるため確認して下さい。

目薬のさし方

①まず手を洗って清潔にしましょう。②顔を真上に向け、目薬を持っていない手で下まぶたを軽く引き下げます。③目薬の容器の先端がまつげやまぶたに触れないように気をつけて目にさします。④目薬をさした後は、まばたきをせず、1分程度軽く目頭を押さえ目を閉じて下さい。そのあと目のまわりについた余分な液をティッシュ等でふきとって下さい。

【二社】桶川北伊奈地区医師会