



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	1月9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〉 1月6日(火) 2月3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、問診票、バスタオル
	〈高崎線西側〉 1月19日(月) 2月9日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	1月28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)	1月16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)	2月2日(月) 3月2日(月)		1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	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(北足立歯科医師会) ☎ 048-596-0275

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	1月19日(月) 13:30~16:00	保健センター	1月9日(金)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	2月7日(土) 10:00~12:00		1月30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
	3月7日(土) 10:00~12:00		2月27日(金)まで		
育MENクラス 《要予約》*1	2月17日(火) 9:45~14:30		2月10日(火)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: 尿ナトカリ測定、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 	1月13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	1月22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。

市制施行55周年
健康セミナー
～まずは姿勢から～

ALCOO 操作説明会を実施
参加者に500Pをプレゼント。気軽にご参加ください

内フレイル（加齢による心身の衰え）を予防し、健康の維持・増進を目指すには「正しい姿勢」は不可欠です。Aー姿勢分析で自身の姿勢を確認し、実際に体を動かして、若々しい立姿を身につけましょう。「みんなで健康マイスター養成講習」同時実施。

時2月6日(金)午後1時30分～3時30分(受付:午後1時15分)
場保健センター3階講習室
対市民 定30人【先着順】
持筆記用具、飲み物※動きやすい服装と靴でお越しください。
講健康運動指導士 西沢敏二さん
申1月15日(木)午前9時から、電話で、健康増進課へ。
問健康増進課 ☎786・1855

ウォーキングで健康づくり！
「バト」ALCOOチャレンジ

内スマホにダウンロードすると自動的に歩数を計測し、アプリ内で歩数データを見られます。歩数に応じてポイントを獲得でき、賞品の抽選に参加できます。

対市内在住・在勤で18歳以上
申市HP参照

市施設管理公社・市シル
バー人材センター
すこやか健康体験

内フレイル（加齢による心身の衰え）を予防するための教室です。運動と栄養や口腔ケアをみんなで楽しく学びましょう。

時1月20日(火)～3月17日(火)
(2月24日を除く)の毎週火曜日・午前10時30分～11時30分・全8回※2月3日(火)と3月3日(火)は午前11時～正午
場農業センター大会議室
対市内在住・在勤の人
定30人【先着順】
費1,600円※講習初日に持参
持運動ができる服装・タオル・飲み物
申・問1月6日(火)午前9時から15日(木)午後5時までに、市施設管理公社(サンアリーナ) ☎787・5111 へ。

ゲートキーパー養成講座
～自分自身と大切な人を守る～

内悩んでいる人に気づき、声をかけ、支援につなげるための知識やスキルを身につけ、ゲートキーパーとして支える側のセルフケアも学びませんか。

時2月10日(火)午後2時～3時30分(受付:午後1時45分)
場保健センター 持筆記用具
対市内在住・在勤 定30人
場(株)越谷心理支援センター
石渡淳嗣さん(公認心理師、臨床心理士)
申・問1月8日(木)午前9時から、電話で、健康増進課 ☎786・1855 へ。

メンタルヘルス講演会
心地よい睡眠のヒント

内自分の年齢や体質に合わせた睡眠・休養を学び、毎日を元気に過ごしましょう。

時1月29日(木)午前10時～正午(受付:午前9時45分)
場保健センター 持筆記用具
対市内在住・在勤 定30人
場日本リカバリー協会 休養士 小林亨さん(鍼灸師)
申・問1月7日(水)午前9時から、電話で、健康増進課 ☎786・1855 へ。

ベジチェック・血管年齢測定会

内手の平や指先をセンサーに当てただけで、「推定野菜摂取量」と「血管年齢」と「血管老化度」をチェックできます。

※測定時にアンケートの記入をお願いしています。
時1月30日(金)午前9時～午後4時(予約不要)
場市役所2階ロビー
他明治安田生命保険連携事業
問保険年金課 ☎788・4941

オケちゃんキッチン



内管理栄養士によるお手軽献立を紹介。「みんなで健康マイスター養成講習」同時実施。献立:ごはん、たらの豆腐クリームシチュー、春菊とごぼうのくるみ
和え、りんごの葛かけ生姜風味
時1月30日(金)午前10時～午後1時頃(受付:午前9時45分)
場保健センター 対市民
定16人【先着順】
費500円(材料費、保険代)
持筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、食器用ふきん、台ふきん、手拭きタオル
他食生活改善推進員協議会共催 申・問1月8日(木)午前9時から、電話で、健康増進課 ☎786・1855 へ。

＜広告＞

北里大学メディカルセンター市民講座

日時 2026年1月17日(土) 10:00～11:00(受付9:30～)
場所 北里大学メディカルセンター 南館2階AB会議室
テーマ 慢性腎臓病について～薬物療法・食事療法についても一緒に考えよう～
講師 腎臓内科 江原かおり、薬剤師 中山 恵輔、管理栄養士 森 真希
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、橘川市、鴻巣市、各市老人クラブ連合会



参加費無料

駐車場無料

申し込み不要

【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)

最新情報▶
休日当番医
休日当番薬局



月 日	医療機関名	診療科目	電 話
1月の休日当番医	4日	埼玉県中央病院	内/外 776-0022
		伊奈病院(伊奈町)	内/外 721-3692
		伊藤クリニック(北本市)	胃/内/外/整/皮/泌/リハ 048-593-5588
	11日	金崎内科医院(伊奈町)	内/糖尿病内/小 728-8550
		埼玉県中央病院	内/外 776-0022
		さとうクリニック(北本市)	内/消/小 048-590-5977
	12日	川田谷クリニック	内/胃/外/リハ/皮 787-2531
		伊奈病院(伊奈町)	内/外 721-3692
		いなぎentクリニック(北本市)	耳/形外 048-593-4567
	18日	内田クリニック(伊奈町)	外/内/整 728-9296
		埼玉県中央病院	内/外 776-0022
		北本第一クリニック(北本市)	内/胃 048-591-7622
	25日	栗原クリニック	循/内/小 786-2168
		伊奈病院(伊奈町)	内/外 721-3692
		北本整形外科(北本市)	整/皮/リハ 048-591-8871

月 日	薬局名	電 話
1月の市内休日当番薬局	4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
	11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
	12日	川田薬局メイン店 787-6616
		共創未来桶川薬局 777-3008
		川田薬局メイン店 787-6616
	18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
		川田薬局メイン店 787-6616
	25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

※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>

埼玉県中央広域消防本部

☎ 048-597-3301 (24時間)

健康づくり

幸せづくり

鉄欠乏性貧血について

鉄欠乏性貧血って？

人体の各部位に酸素を運ぶのは赤血球です。酸素は赤血球中のヘモグロビンに付いて体内を巡ります。人体には3～5gの鉄がありますがその大部分はヘモグロビンの材料となります。寿命を終えた赤血球内の鉄はリサイクルされ、新しい赤血球の材料となります。ヘモグロビンの材料である鉄が不足すると酸素を運ぶ赤血球が作られなくなり、貧血となります。

どんな人になるの？

鉄の摂取量が少ない、鉄の吸収が悪い、出血があり鉄の喪失がある、妊娠中や思春期など体の鉄の需要が増える、などの理由で鉄欠乏となります。月経のある女性の1/3程は鉄欠乏の状態です。特に子宮筋腫など婦人科の疾患のある人で多くみられます。胃潰瘍、胃がん、大腸がんなどの消化管からの出血でも鉄欠乏となります。また、マラソン、ラグビーなど激しい運動を日常的に行なっている人も鉄欠乏となることがあります。

鉄欠乏による症状

疲労感、だるさ、集中力・やる気がない、労作時の動悸・息切れ、爪がそり返る(さじ状爪)、味覚障害などです。ただし、貧血が長期間持続している場合は無症状のこともありますので、症状がなくても検診などで貧血を指摘されたら早めに医療機関を受診するようにしましょう。

治療

内服あるいは注射の鉄剤で体に鉄を補充します。内服の鉄剤では吐き気、下痢、便秘などの症状が出る場合があります。内服の鉄剤の副作用が問題となる場合は注射剤を使います。鉄剤を服用すると1ヶ月ほどで貧血は改善しますが、そこで治療をやめてしまうとまたすぐに貧血となってしまう。血液検査でフェリチンという貯蔵鉄の数値を指標にして治療のゴールを決めますが、通常は半年以上の内服継続が必要です。鉄剤の内服では黒くなりますが特に心配ありません。鉄を多く含む食品(レバー・小松菜・干し大根等)を、ビタミンCを多く含む食品(柑橘類等)と一緒に摂取すると鉄の吸収率も高まります。

(一社) 桶川北本伊奈地区医師会