



はにぼんチャレンジ対象事業

健康づくり講座

ご自身の健康のために、下記の講座を受講してみませんか？

★健康推進課（保健センター内） ☎ 24-2003



生活ながら運動

運動が苦手な方、運動習慣をなかなか変えられない方におすすめです。日常生活に気軽に取り入れることができる運動をご紹介します。

日時 12月15日(金) 午前10時～11時30分

会場 カミケンシルクドームサブアリーナ

講師 県民健康福祉村 運動指導士

対象 40歳以上で市内在住者

定員 40名（先着順）

費用 無料

用意 運動する服装、室内用運動靴、汗拭き用タオル、飲み物

申込 11月22日(水)から電話または直接健康推進課へ

睡眠の質を高めよう！

～睡眠の仕組みと体内リズム～

質の良い睡眠は、心身の休養につながり、健康に深く関わっています。睡眠について、この機会に一緒に考えてみませんか。

日時 12月1日(金) 午前10時～11時15分

会場 保健センター

講師 塩川 満里奈 氏（大塚製薬(株) 大宮支店）

対象 市内在住の方

定員 25名（先着順）

費用 無料

用意 筆記用具

申込 11月14日(火)から電話または直接健康推進課へ



医療メモ

マウスガード（スポーツ用マウスピース）について

本庄市児玉郡歯科医師会広報部

歯科医院には、スポーツでの外傷で歯が欠けたり、抜けたり、口の中を切ってしまった患者さんがときどき来院されます。例えば、テニスのラケットが当たって歯が欠けたり、野球のボールが当たって口の中を切ったりと、スポーツによりさまざまです。大人よりも小学生や中学生が来院することが多いように感じます。

来院されたときにマウスガード使用の有無を尋ねると、ほとんどの方が「使用していません」と答えます。子どもたちの歯を守るため、学校の部活動やスポーツクラブ等に適正なマウスガードの使用を促していくことの必要性を日々痛感しています。

マウスガードとは、ラグビー、バスケットボール、サッカー、アメリカンフットボール、ラクロスや、空手等の格闘技を含むスポーツ全般をする際に起こる強い衝撃により、歯が欠けることや歯の脱臼、口の中や顎の外傷等のけがのリスクを軽減する役割があります。また、頭部への衝撃により発生する脳震とうや頭頸部へのダメージを緩和させてくれると考えられています。このように、歯や口の中を守る働きがありますが、装着することによってかみ合わせも良くなるため、パフォーマンスの向上も見込めます。

競技の種類によって軟らかいタイプや硬く強固なタイプを選択し、上の歯全体へ装着します。ラグビーやバスケットボールの日本代表選手たちや、サッカー日本代表の遠藤航選手といった各競技の有名選手が使用しているのを見かけます。

よく聞かれる質問として、歯科医院で作るマウスガードと市販の物との違いがあります。歯科医院では、歯の型取りをして患者さんそれぞれの歯並びやかみ合わせ、競技種目別に合わせて製作するオーダーメイドです。適合が良いので違和感が少なく、プレー中に外れることがほとんどありません。また、選手同士の会話の妨げにもなりにくいです。名前やエンブレムを入れることも可能で、硬さや色、デザイン等、競技に合わせて製作できるのも強みです。市販の物は価格が安いのが強みですが、それぞれのかみ合わせ等に対応して作られていないため、しっかりかむのが難しく、プレー中に外れやすかったり、会話や呼吸もしにくくなります。

マウスガードの使用は、歯を守ることや安全にスポーツを楽しむことにつながります。興味のある方は、お気軽にお近くの歯科医院へお尋ねください。

子育て支援TOPICS



『食』にお困りの子育て世帯を支援！

クリスマスケーキとおこめ券を配付

クリスマスケーキの配付

配付日 12月23日(土)・24日(日)・25日(月)

※いずれか1日を選択。

配付数 500個

※申込多数の場合抽選となります。

引換方法 当選者に、引換券を事前に送付します。

指定店舗でケーキと交換してください

※配付に際し、新型コロナウイルス対策応援金の寄付を活用しています。

おこめ券の配付

配付数 2,000枚 [250世帯分]

※申込多数の場合抽選となります。また、お子さんの人数により配付枚数を調整する場合があります。

配付方法 当選者に、「全国共通おこめ券」を送付

します。店舗等でお米と交換してください

※配付に際し、赤い羽根共同募金等を活用しています。

対象となるのは…

市内在住で18歳以下の子どもがいる「食」にお困りの次の①～④のいずれかに該当する世帯です

①ひとり親世帯

②就学援助世帯

③住民税非課税世帯

④休業や失業等により収入の減少が著しいなど、毎日の生活に苦慮している世帯

※生活保護受給世帯は対象外です。

費用は…

かかりません（無料です）

申込方法は…

11月10日(金)から26日(日)までに共通

申込フォームまたは直接下記窓口へ



共通申込フォーム

申込・お問い合わせ先

(福)本庄市社会福祉協議会 (☎0495-24-2755)

休日・夜間の急病のときは…

▶本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

☎ 23-3322

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日と受付時間

●日曜・休日・年末年始（12/30～1/3）

午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～9時45分

●平日木曜日夜間 午後8時～9時45分

▶用意 健康保険証

▶在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

11月3日(祝)	黒岩整形外科医院	上里町七本木	☎ 34-0551
11月5日(日)	あたご山クリニック	中央1丁目	☎ 22-8733
11月12日(日)	恵南クリニック	見福2丁目	☎ 24-0008
11月19日(日)	したら眼科クリニック	上里町金久保	☎ 33-8333
11月23日(祝)	本庄皮膚科医院	銀座3丁目	☎ 22-3233
11月26日(日)	鈴木外科医院	児玉町八幡山	☎ 72-1235
12月3日(日)	関根内科外科医院	神川町新里	☎ 77-7667
12月10日(日)	はにぼんクリニック	東台4丁目	☎ 22-3596

※在宅当番医は変更になる場合がありますので、電話でご確認のうえ、お出かけください。

▶困ったときは電話相談（24時間・年中無休受付）

ほんじょう健康相談ダイヤル24（相談料・通話料無料）

☎ 0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。（市内在住者が対象）

埼玉県救急電話相談（通話料利用者負担）

☎ # 7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。（大人・小児共通）

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎ 048-824-4199 下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○小児救急電話相談 #8000 または☎ 048-833-7911

埼玉県新型コロナウイルス感染症総合相談センター

☎ 0570-783-770

FAX 050-8887-9553

※新型コロナウイルス感染症に関する受診についての相談を受け付けています。なお、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが5類に移行したため、一般的な相談には対応していません。

★119番は緊急時（火災やけが人など）の受付専門電話番号です。医療機関の情報は、**児玉郡市広域消防本部指令課 ☎ 24-1119**でご案内します。診療科目によっては県外や本庄市・児玉郡以外の病院をご案内する場合があります。