

電話番号はお間違えないようにお願いします。健康増進課(保健センター)へのお問い合わせは ☎ 720-5000

◆ 予防接種日程表 *対象児には通知が届きます。(平成23年4月以降生まれの方は、予防接種予診票をお使いください。)

費用：無料

	予防接種名	実施日	対象児	備考
個別接種	B C G	通年	生後3か月～6か月未満	
	三種混合		生後3か月～7歳6か月未満 (1期初回は20～56日の間隔で3回、1期追加は1期初回3回終了後、1年～1年半の間に1回接種)	
	二種混合		11歳～13歳未満	
	麻しん風しん混合		1期 1歳～2歳未満	2期・3期・4期については、麻しんおよび風しん予防接種を1回ずつ接種された方、またはどちらか一方のみ接種された方も対象となります。接種回数は、お子さん一人に対して2回となります。また、2期・3期・4期の予防接種が済んでいない方は、平成24年3月31日までに接種をしてください。 ご不明な点は、健康増進課までお問い合わせください。
			2期 平成17年4月2日～平成18年4月1日生	
			3期 中学1年生相当の年齢 (平成10年4月2日～平成11年4月1日生)	
			4期 高校3年生相当の年齢 (平成5年4月2日～平成6年4月1日生)	
日本脳炎	1期(計3回) 3歳～7歳6か月未満 (1期初回は6～28日の間隔で2回、1期追加は1期初回2回終了後、おおむね1年後に1回接種) 2期(1回) 9歳～13歳未満 平成17～21年度の間に日本脳炎の予防接種の機会を逃した方も接種できるようになりました。 対象者：平成7年6月1日～平成19年4月1日生 詳しくは、健康増進課へお問い合わせください。	1期 7歳6か月までに1期3回が接種できます。 7歳6か月を過ぎた方で、1期の不足分が接種できるようになりました。接種を希望される方は、健康増進課へお問い合わせください。 2期 9歳～13歳未満の方で1期3回接種を終了しているお子さんは通常通り接種できます。 1期3回接種が終了していない方で、予診票が必要な場合は、母子手帳を持参のうえ、健康増進課へ取りにお越しください。		
注意事項	<p>個別予防接種の場合、希望する指定医療機関に予約し、接種してください。上記の予防接種は無料です。転入等で予診票をお持ちでない方は、必ず母子手帳を持参のうえ、健康増進課(保健センター)まで取りにお越しください。予防接種はまれに接種後に体調の変化等もあることから、保護者の同伴が必要ですが、保護者が特別な理由で同伴することができず、かわりにお子さんの健康状態を普段から熟知する代理の方が同伴する場合は、委任状が必要となりますので健康増進課(保健センター)へお越しください。接種可能な年齢がどうかかわからない時や、特別な理由があり県内の指定医療機関で接種を希望される方は、健康増進課(保健センター)までお問い合わせください。</p>			

健康一口メモ

冷え性



冬の寒い時期や、あるいは夏に冷房にあたると手足の先が異常に冷たく感じる、といった症状が慢性的に続く場合を一般的に「冷え性」と呼びます。しかし、実は医学的には正式な病気とはみなされません。検査で数値化できませんし、直接なんらかの病気につながるという根拠もないので、特に西洋医学では治療の対象ととらえられていないのです。ただし、人によってはとてつもなくなる場合があり、頭痛や便秘、下痢、生理不順、免疫力の低下も伴うことがあります。

ストレスなどが関係しているようです。また、冷え性は特に女性に多くみられます。女性ホルモンのアンバランスや、骨盤内の子宮や卵巣に血液をとられてしまうことも関係しているとする説もあります。

冬の寒い時期や、あるいは夏に冷房にあたると手足の先が異常に冷たく感じる、といった症状が慢性的に続く場合を一般的に「冷え性」と呼びます。しかし、実は医学的には正式な病気とはみなされません。検査で数値化できませんし、直接なんらかの病気につながるという根拠もないので、特に西洋医学では治療の対象ととらえられていないのです。ただし、人によってはとてつもなくなる場合があり、頭痛や便秘、下痢、生理不順、免疫力の低下も伴うことがあります。

手足の先の皮膚は、体の中心よりも血液のめぐりが悪くなりやすく、冷え性では、毛細血管などの循環障害があるのではなにか、と考えられています。その背景として、血管のはたらきを微調整する自律神経の障害や、

対策としては、やはり体を冷やさないようにすること、例えば、保温効果の高い下着をつけ、体を温めるような食べ物を摂る、規則正しい生活リズムを保つ、などが重要です。また、筋肉は熱を生み出す働きをもっているため、筋トレで筋肉を維持し、体を動かす機会を増やすのも効果的です。逆に、薄着や、冷たい飲み物を飲む習慣などは改めた方がいいでしょう。お薬では、血液の循環を改善するお薬が効くことがあります。効果は限定的です。一方で、漢方薬で改善する場合があります。東洋医学では冷えという症状も重視します。ので、体質にあった薬を使うと高い効果が得られることがあります。ただし、漢方薬は種類も多いので、専門の医師に処方してもらうことをおすすめします。

提供：桶川北本伊奈地区医師会

◆母子保健

お母さんと赤ちゃんの健康のために

会場 保健センター

名称	実施日	受付時間	内容・対象・持ち物	備考	
乳児健康診査	1/13(金)	13:00 ~13:40	☑平成23年9月生	☑母子手帳・質問票(はがき) ☑バスタオル	☑当日、直接会場へ なお、整理番号札は12:30 より保健センター側入口に お出しします。 対象児には個別通知します。
	2/10(金)		☑平成23年10月生		
1歳6か月児健康診査	1/20(金)	13:00 ~13:40	☑平成22年6月生	☑母子手帳・質問票(はがき)	
	2/17(金)		☑平成22年7月生		
3歳児健康診査	1/17(火)	13:00 ~13:40	☑平成20年8月生	☑母子手帳・アンケート用 紙・尿	
	2/7(火)		☑平成20年9月生		
乳児相談	1/13(金) 2/10(金)	9:30 ~10:30	☑1歳未満 ☑身体計測・育児全般の相談 ☑母子手帳・おむつ・バスタオル	☑当日、直接会場へ 就学前の乳幼児が対象と なります。	
育児相談	1/20(金) 2/17(金)		☑1歳以上 ☑健康・育児・栄養等の相談 ☑母子手帳・おむつ		
幼児相談	2/3(金)		☑発育・発達・育児等の面で気になる方 ☑母子手帳		
離乳食講習会	2/14(火)	9:50 ~10:00	☑栄養士が離乳食の進め方や作り方について実 習を交えて指導します ☑母子手帳・筆記用具	☑当日、直接会場へ (会場は料理室です)	
母親学級	1/11(水) 1/18(水) 1/25(水)	13:00 ~13:10	☑出産までの健康管理と準備、乳児の保育の指 導を3回に分けて行います ☑初産の方 ☑母子手帳	☑予約制 ☑電話受付可	
両親学級	1/28(土)	9:00 ~9:10	☑赤ちゃんの保育・お風呂の入れ方・妊婦体験 等を行います。 ☑妊婦8~9か月の初妊婦と夫 ☑母子手帳・筆記用具・タオル・エプロン	☑予約制 ☑電話受付可	

◆成人保健

毎日の健康のために

会場 保健センター

名称	実施日	受付時間	内容・対象・持ち物
健康相談	1/25(水)	10:00 ~11:00	☑保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 ☑住民の方 ☑健康手帳(初めてのの方は、当日交付) ☑当日、直接会場へ

休日当番医

診療時間 9時~17時

月日	医療機関名(所在地)	診療種類	電話番号
1/1 (祝)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	大友外科整形外科(北本市)	外・整外・リハ・皮	048-591-7000
1/2 (祝)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	二ツ家整形外科(北本市)	整外・リハ・リウ・内	048-590-3344
1/3 (火)	桶川日出谷診療所(桶川市)	脳外・整外・皮・外	786-7715
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	まぎき整形外科クリニック(北本市)	整外・リハ・リウ・内	048-540-6463
1/8 (日)	まきの内科クリニック(桶川市)	内・消・循環器・アレルギー	787-8200
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	山崎医院(北本市)	小・内	048-591-2244
1/9 (祝)	木村クリニック(伊奈町)	内・心療内・脳神外・リハ	723-8884
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	北本第一クリニック(北本市)	内・胃腸	048-591-7622
1/15 (日)	伊藤医院(桶川市)	内・小	771-1059
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	北本整形外科(北本市)	整外・皮・リハ	048-591-8871
1/22 (日)	大野整形外科(桶川市)	整外・リハ・リウ	728-1611
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	深井小児科内科医院(北本市)	小・内	048-591-5958
1/29 (日)	小林産婦人科クリニック(桶川市)	産婦・内・小	773-4135
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	大久保医院(北本市)	内	048-591-8171

月日	医療機関名(所在地)	診療種類	電話番号
2/5 (日)	世沢整形外科(伊奈町)	整外・内・リハ	723-9191
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	ひらお内科クリニック(北本市)	内・神経内・心療内	048-592-8861
2/11 (祝)	桶川中央クリニック(桶川市)	内	786-6628
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	青木クリニック(北本市)	内・循環器・呼・小	048-592-1033
2/12 (日)	加藤医院(桶川市)	内・循環器・小	773-1787
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	耳鼻咽喉科岡田医院(北本市)	耳鼻咽喉	048-591-3855

桶川北本伊奈地区で広域的に実施しています。
広報掲載の後、当番医の変更が生じる場合もあります。各新聞の
埼玉版休日医療欄も参照のうえ、お出かけください。

小児初期救急当番医

診療時間 月曜日~土曜日(20時~22時)、祝日は除く
問合せ先 伊奈町消防本部・署(☎722-8111)

休日・夜間の医療機関を紹介(歯科を除く)

- ・伊奈町消防本部・署(☎722-8111)では、休日・夜間でも診療の受けられる病院の問合せに応じます。
- ・診療可能な医療機関については、埼玉県救急医療情報センター(☎048-824-4199)でも24時間紹介しています。

年始の歯科当番医

診療時間 10時~12時

月日	医療機関名	所在地	電話番号
1/1 (祝)	漆原歯科クリニック	鴻巣市	048-542-6221
	やなぎはら歯科医院	桶川市	787-6482
	塚本歯科医院	上尾市	772-3252
1/2 (祝)	ごう歯科クリニック	鴻巣市	048-598-6150
	根岸デンタルクリニック	北本市	048-592-3758
	土岐歯科医院	上尾市	774-5129
1/3 (火)	オレンジ歯科	北本市	048-594-8414
	ようだ歯科クリニック	桶川市	779-9100
	泉福歯科医院	上尾市	721-2788

休日の歯科当番医 北足立歯科医師会休日診療所

住所 鴻巣市赤見台 1-15-23 ☎048-596-0275
(1月1日~1月3日は休診) 診療時間 9時30分~12時30分