

電話番号はお間違えのないようにお願いします。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。

	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～生後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。
			2期 平成16年4月2日～平成17年4月1日生	
			3期 中学1年生相当の年齢 (平成9年4月2日～平成10年4月1日生)	
	4期 高校3年生相当の年齢 (平成4年4月2日～平成5年4月1日生)			
日本脳炎	1期 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、1年後に1回接種)	平成22年6月から3歳のお子さんについて積極的な勧奨を行うことになりました。また、3歳以上で7歳6か月までの方で接種希望者は定期接種として接種できます。 2期(9歳から13歳未満)の接種が可能となりました。 ご不明な点がある方、接種を希望する方は、保健センターへお問い合わせください。		
	2期 9歳～13歳未満			
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、母子手帳を持参のうえ、保健センターまで取りに来てください。                  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保健センターまでお問い合わせください。                  麻しん風しんの第3期・第4期予防接種対象者で、まだ接種されていない方は、平成23年3月31日までに接種してください。</p>			

健康一口メモ

「高齢者のお口と健康について」



肺炎は、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患に次いで高齢者の死因の第4位を占め、近年増加傾向が認められます。中でも高齢者においては誤嚥性肺炎が多く認められ、その発症率は年齢とともに増加し致死率も高くなり、死亡者のうち90%が65歳以上の高齢者といわれています。

誤嚥性肺炎は誤嚥によって口の中の細菌が気管や肺に入ってしまう、体力、抵抗力、免疫力の低下などにより細菌を駆除することができずに起こる細菌性の肺炎です。

治癒後も咳反射が低下するため、誤嚥のリスクが一層高まり、繰り返し発症する傾向にあります。喉の奥は肺に行く「気管」と胃につながる「食道」に分かれていますが、食べ物が咽頭(喉の奥)に進むと、気管の入り口が(喉頭蓋というフタによって)ふさがり、その食べ物は食道に入ります。この飲み込むといった一瞬の流れを嚥下といい、誤嚥とは誤って気管に入ることをいいます。

加齢や脳の病気による影響で嚥下(飲み込み)機能の低下がある場合、誤嚥した際の咳やむせといった動作も鈍くなっているため気管への誤嚥をしやすくなります。

誤嚥性肺炎を予防するためには、原因となる口の中の細菌の増殖、誤嚥、免疫力の低下などの改善が必要です。歯磨きや入れ歯の清掃・手入れなどを行っていない場合や不十分の場合、口の中の細菌が繁殖し続けます。口腔内をきれいにすることで細菌を減らし、誤嚥性肺炎のリスクを低減させることができます。

誤嚥を防ぐために、食事の際はとろみを付けたり、一口に食べる量を減らしたり、あるいは口の体操やマッサージを行い、元気よく飲み込める口を作りましょう。

また、食事の量が減ると免疫力が低下する恐れがあるので、バランスと質の良い食事によって栄養改善をしましょう。たんぱく質をしっかりとること、食品数を増やすこと、一日3回、規則正しく食事することなどを心がけましょう。食事を改善したら、体全体の筋力が衰えないように散歩などの運動をしましょう。

<提供：北足立歯科医師会>



### ◆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	2/18(金)	13:10 ～13:45	□平成22年10月生	□母子手帳・質問票(はがき) □バスタオル
	3/11(金)		□平成22年11月生	
1歳6か月児健康診査	2/25(金)	13:10 ～13:45	□平成21年7月生	□母子手帳・質問票(はがき)
3歳児健康診査	2/1(火)		□平成19年9月生	
	3/1(火)	□平成19年10月生	□母子手帳・アンケート用紙・尿	
乳児相談	2/18(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
	3/11(金)		□1歳以上 □健康・育児・栄養等の相談	
育児相談	2/25(金)	9:30 ～10:30	□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	2/4(金)		□発育・発達・育児等の面で気になる方	
	3/4(金)	□母子手帳	□予約制 電話受付可	
離乳食講習会	2/8(火)	10:00 ～11:00	□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	3/2(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	□予約制 電話受付可
	3/9(水)		□初産の方 □母子手帳	
	3/16(水)			
フッ素塗布	2/23(水)	13:30 ～14:30	□1歳6か月児健診で歯科受診済者で就学前の幼児(希望者) □母子手帳・タオル □歯の健康手帳をお持ちの方は持参してください	□フッ素塗布:1,365円 □当日、直接会場へ 6か月間隔で塗布します

### ◆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	2/23(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
2/6(日)	桶川KNクリニック(桶川市)	脳外・整外・リハ・皮・麻酔	787-7715
	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
2/11(祝)	豊田医院(桶川市)	内・小・胃腸・循環器	728-2377
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	青木クリニック(北本市)	内・循環器・呼・小	048-592-1033
2/13(日)	未広整形外科(桶川市)	整外・リハ・放・皮・外	728-5166
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	さくらこどもとおとな診療所(北本市)	内・循環器・小	048-591-2088
2/20(日)	鳥山こどもクリニック(伊奈町)	小	723-5557
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	吉崎医院(北本市)	外・皮・泌・内	048-591-4477
2/27(日)	朝日内科歯科医院(桶川市)	内・小・消化器	774-9385
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	林田内科医院(北本市)	内・小・循環器・消・リハ	048-592-7711
3/6(日)	原田耳鼻咽喉科医院(桶川市)	耳鼻咽喉	787-5616
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	山崎医院(北本市)	小・内	048-591-2244
3/13(日)	尾崎内科クリニック(伊奈町)	内・小	720-1701
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	天地クリニック(北本市)	小・内・胃腸・リハ	048-593-1762

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  
診療時間 9時30分～12時30分

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。