

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。

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～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～1年半の間に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。 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。		
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。接種可能な年齢かどうかわからない時や、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。</p>			

健康一口メモ ロコモティブシンドロームについて

ロコモティブシンドロームという言葉をお聞きになったことがありますか？

ロコモティブは「運動」、シンドロームは「症候群」を意味します。ロコモティブシンドロームは、骨や筋肉、関節や神経などが年齢とともに弱っていき、寝たきりや介護が心配になった状態を示します。略して「ロコモ」、日本語では「運動器症候群」と呼ばれています。

筋力やバランス力が衰えると、ひざや腰の病気が起きやすくなり、骨も弱くなります。その結果、体の動きが悪くなり、悪循環でさらに筋力やバランスが衰えて、ますます動けなくなっていくます。怖いですね。

例えば、次の項目に心当たりはありませんか？

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 家のやや重い仕事(掃除機がけや布団の上げ下ろし)が困難である

ロコチェックといいますが、ひとつでもあてはまればロコモの心配があります。

今日からでも遅くありません。筋力やバランスを鍛える運動を始めましょう。続けると、ひざや腰の痛みはやわらぎ、体の動きが軽くなります。骨も強くなります。

ロコモの予防・改善には、ロコトレ、つまり片足立ちとスクワットが最適です。【片足立ち】右足と左足でそれぞれ1分間ずつ、1日3回、片足立ちをします。転びそうな人は机やイスなどに手や指をつけてやりましょう。

【スクワット】いずに腰掛けるときのようように、後ろに腰を引きながらひざの屈伸をします。ひざがつま先より前に出ないようにします。ゆっくり、5回から6回のスクワットを1日3セットやりましょう。

ほかに、ウォーキング、水中歩行、テニスやグラウンドゴルフ、さまざまな体操やダンスもいいでしょう。どんどん体を動かして筋力とバランスを鍛え、ロコモを吹き飛ばしてください！(現在、病気がけがで治療中の方は、かかりつけ医に相談してから運動しましょう。)

提供：楠川北本伊奈地区医師会

参加者募集!

幼児のおやつと  
はみがき教室

	日時	内容
1日目	9月9日(木) 10:00 ～11:30	歯科衛生士による「歯の衛生を保つには」についての講話と正しい歯磨きの実技
2日目	9月14日(火) 10:00 ～12:00	栄養士による「健康な歯と食生活」についての講話と調理実習

場所 保健センター料理室・会議室(総合センター1階)

対象 2～3歳の幼児と保護者

定員 10組の親子

参加費 無料

申・問 8月9日(月)から保健センター窓口または電話で受付

☎ 720-5000 (先着順)

### ◆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	時間	内容・対象・持ち物	備考	
乳児健康診査	8/6(金)	13:10 ～13:45	対平成22年4月生	持母子手帳・質問票(はがき) バスタオル	申当日、直接会場へ 対象児には個別通知します。
	9/10(金)		対平成22年5月生		
1歳6か月児健康診査	8/20(金)	13:10 ～13:45	対平成21年1月生	持母子手帳・質問票(はがき)	
3歳児健康診査	8/3(火)		対平成19年3月生	持母子手帳・アンケート用紙・尿	
	9/7(火)	対平成19年4月生			
乳児相談	8/6(金)	9:30 ～10:30	対1歳未満 内身体計測・育児全般の相談	持母子手帳・おむつ・バスタオル	
育児相談	9/10(金)		対1歳以上 内健康・育児・栄養等の相談		
幼児相談	8/20(金)		対発育・発達・育児等の面で気になる方	持母子手帳	
離乳食講習会	9/3(金)	9:30 ～10:30	持母子手帳	申予約制 電話受付可	
離乳食講習会	8/10(火)	10:00 ～11:00	内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 持母子手帳・筆記用具	申当日、直接会場へ (会場は料理室です)	
母親学級	9/1(水)	13:10 ～15:30	内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	申予約制 電話受付可	
	9/8(水)		対初産の方 持母子手帳		
	9/15(水)				
フッ素塗布	8/25(水)	13:30 ～14:30	対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) 持母子手帳・タオル 歯の健康手帳をお持ちの方は持参してください	費フッ素塗布:1,365円 申当日、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	8/25(水)	10:00 ～11:00	内保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 対住民の方 持健康手帳(初めてのの方は、当日交付) 申当日、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	月日	医療機関名(所在地)	診療種類	電話番号
8/1(日)	ようた眼科医院(桶川市)	眼	771-8880	8/29(日)	ゆげクリニック(桶川市)	内・循環器	777-3000
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	深井小児科内科医院(北本市)	小・内	048-591-5958		山崎医院(北本市)	小・内	048-591-2244
8/8(日)	府川医院(桶川市)	耳鼻咽喉・アレルギー	786-2672	9/5(日)	大谷記念病院(桶川市)	内・循環器・消化器・外・皮・歯	728-2411
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692		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		まつざき整形外科クリニック(北本市)	整外・リハ・リウ・内	048-540-6463
8/15(日)	伊奈中央病院(伊奈町)	内・胃腸	721-3022	9/12(日)	まきの内科クリニック(桶川市)	内・消化器・循環器・アレルギー	787-8200
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	北本共立診療所(北本市)	内・消・循環器・放	048-592-1641		山本内科医院(北本市)	内	048-591-5025
8/22(日)	プラムの里診療所(桶川市)	眼・内・リハ	787-2882				
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022				
	本藤整形外科(北本市)	整外・リウ・リハ・皮	048-592-7667				

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。