

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>			



こんにちは保健師です

睡眠について

暑い季節になりました。なかなか寝付けず寝苦しい夜を過ごされる方も多いかと思えます。夜ぐっすり寝付けないと、朝から食欲が落ち眠気によって活力がわかず、体力や集中力がなくなり夏バテしやすくなります。心地よい睡眠をとるために、まずは日常生活スタイルを見直してみましょう。

食事は3食規則正しい時間でバランスよく摂りましょう。適度な運動をしましょう。家事などの日常の動作をてきぱきとするだけでも効果があります。夜更かしを控えて早寝早起きを心がけましょう。

また、環境を調節することも大切です。部屋の温度を26～28に設定し、換気や除湿をして部屋に熱がこもらないようにしたり、衣類も通気性が良いものなどに切り替え、どうしても暑いときは部分的に足や頭などを冷やすのも良いでしょう。できることから生活に取り入れ、工夫しながら寝苦しい夜を乗り切りましょう。

乳がん・子宮頸がん^{はい}
無料検診対象者へのお知らせ

昨年からがん検診受診率を50%に上げることを目標として、女性特有のがん対策が講じられています。この施策により、下記の年齢の方々に対し「がん検診無料クーポン配布」を行います。

乳がん無料検診対象者

年齢	生年月日
40歳	S44年4月2日～S45年4月1日
45歳	S39年4月2日～S40年4月1日
50歳	S34年4月2日～S35年4月1日
55歳	S29年4月2日～S30年4月1日
60歳	S24年4月2日～S25年4月1日

子宮頸がん無料検診対象者

年齢	生年月日
20歳	H元年4月2日～H2年4月1日
25歳	S59年4月2日～S60年4月1日
30歳	S54年4月2日～S55年4月1日
35歳	S49年4月2日～S50年4月1日
40歳	S44年4月2日～S45年4月1日

対象の方には、7月中に「無料クーポン券」と「検診手帳」を送付しますので、自分自身の健康管理のためにご利用ください。

◆ 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	7/9(金)	13:10 ～13:45	☑平成22年3月生 ☒母子手帳・質問票(はがき) ☒バスタオル	☒当日、直接会場へ 対象児には個別通知します。
	8/6(金)		☑平成22年4月生	
1歳6か月児健康診査	7/16(金)		☑平成20年12月生 ☒母子手帳・質問票(はがき)	
3歳児健康診査	7/6(火)		☑平成19年2月生 ☒母子手帳・アンケート用紙・尿	
	8/3(火)	☑平成19年3月生		
乳児相談	7/9(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	8/6(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	7/2(金)		☑発育・発達・育児等の面で気になる方 ☒母子手帳	☒予約制 電話受付可
離乳食講習会	8/10(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	7/7(水) 7/14(水) 7/21(水)	13:10 ～15:30	☒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	7/28(水)		☒赤ちゃんの保育・お風呂の入れ方・妊娠体験等を行います ☑妊娠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	

◆ 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	7/28(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	月日	医療機関名(所在地)	診療種類	電話番号
7/4 (日)	鳥山こどもクリニック(伊奈町)	小	723-5557	7/25 (日)	丸井医院(桶川市)	内・小・精・川	728-1663
	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
	北本中央クリニック(北本市)	内・小・循環器・呼・消・放	048-591-2257		南福音診療所(北本市)	内・小	048-591-7191
7/11 (日)	豊田医院(桶川市)	内・小・胃腸・循環器	728-2377	8/1 (日)	よくだ眼科医院(桶川市)	眼	771-8880
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	福音診療所(北本市)	耳鼻咽喉	048-592-2862		深井小児科内科医院(北本市)	小・内	048-591-5958
7/18 (日)	原田耳鼻咽喉科医院(桶川市)	耳鼻咽喉	787-5616	8/8 (日)	府川医院(桶川市)	耳鼻咽喉・アレルギー	786-2672
	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
	北本第一クリニック(北本市)	内・胃腸	048-591-7622		さくらこどもとあそび診療所(北本市)	内・循環器・小	048-591-2088
7/19 (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				
	大久保医院(北本市)	内	048-591-8171				

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。