

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	対象者	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15年4月2日～平成16年4月1日生	
			3期 中学1年生相当の年齢 (平成8年4月2日～平成9年4月1日生)	平成20年4月1日から5年間の期限の実施であり、麻しん風しん2期対象のお子さんは麻しん風しん3期4期の予防接種は対象となりませんのでご注意ください。
日本脳炎	4期 高校3年生相当の年齢 (平成3年4月2日～平成4年4月1日生)			
	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21年6月2日から、1回も接種していない第1期の方に、新しい「乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン」での接種が可能となりましたが、供給量が少ないことや安全性の確認等における観点から、全員に勧奨(お勧め)する段階に至っておりません。接種の年齢を過ぎた方への経過措置は、厚生労働省が検討中です。 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。		
注意事項	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22年3月31日までに接種してください。			



今日からできるメタボ対策

減らそう内臓脂肪 最近、気になるおなかのどっぴり...。その正体は内臓脂肪です。メタボリックシンドロームを解消し、健康にすごしましょう!

日 時	内 容
2月18日(木) 9:45～11:00	講話「メタボリックシンドロームとは」 講師：医師
3月4日(木) 9:45～12:00	料理講習会と試食「メタボリックは食事が大事」 講師：栄養士・保健師
3月9日(火) 13:15～15:30	講話、健康体操「運動を生活習慣に取り入れるには」 講師：健康運動指導士
3月16日(火) 13:15～15:30	健康体操「内臓脂肪をすっきり減らす運動」 講師：健康運動指導士

場 所 保健センター
 対 象 肥満・生活習慣病を予防したい方(町内在住者)。4回シリーズですので続けて参加できる方。
 定 員 20名(先着順)
 申込み 1月18日(月)から保健センター窓口または電話で受付 ☎ 720-5000

骨密度測定を実施します 事前予約制

日 時 2月3日(水)13時30分～15時30分
 場 所 保健センター
 対 象 町内在住の20歳以上の方
 定 員 130名(先着順)
 申込み 1月14日(木)から保健センター窓口または電話で受付
 *測定時間については、申込みの際にお知らせします。はがきでの通知は行いませんので、必ず予約時間を控えてください。
 *前腕部のX線照射による骨密度測定です。所要時間1人約15分。
 *妊娠中の方、平成20年度または平成21年11月16日に測定した方はご遠慮ください。
 関 保健センター ☎ 720-5000



骨粗しょう症予防教室に参加しませんか?

日 時 2月23日(火)9時30分～13時
 場 所 保健センター料理室・会議室(総合センター1階)
 内 容 講話「骨粗しょう症予防のための食生活」、調理実習
 対 象 町内在住の20歳以上の方
 定 員 15名(先着順)
 持ち物 エプロン・三角きん・ふきん・筆記用具
 食材料費 300円(当日ご持参ください)
 申・関 1月14日(木)から保健センター窓口または電話で受付 ☎ 720-5000



こんにちは保健師です 乳幼児揺さぶられ症候群

みなさんは子どもに起こる、揺さぶられ症候群という言葉を知っていますか。揺さぶられ症候群は、乳幼児を激しく揺さぶることで起こる症状です。高い高いとあやしたり、おんぶして軽く走ったりすることで起こるものではありません。
 激しく揺さぶられた乳幼児は、ぐったりしたり、ぼーっ

としたり、顔色が悪くなったりすることがありますが、重症だと意識障害や呼吸困難、脳の障害を起こしたり、死亡する場合があります。
 揺さぶる原因で圧倒的に多いのは「泣きやまない」ことです。だれにでもある子育てのイライラが募ることで「一瞬」揺さぶってしまうのです。
 普段から子育てのイライラを募らせないように、悩みを相談できる相手や、身近で簡単にできる気晴らしの方法を考えておくことはとても大切です。

◆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	1/8(金)	13:10 ～13:45	☑平成21年9月生	☒母子手帳・質問票(はがき)・バスタオル
	2/12(金)		☑平成21年10月生	
1歳6か月児健康診査	1/15(金)		☑平成20年6月生	☒母子手帳・質問票(はがき)
3歳児健康診査	1/5(火)		☑平成18年8月生	☒母子手帳・アンケート用紙・尿
	2/2(火)	☑平成18年9月生		
乳児相談	1/8(金)	9:30 ～10:30	☑1歳未満 ☒身体計測・育児全般の相談	㊦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	2/12(金)		☒母子手帳・おむつ・バスタオル	
	1/15(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	2/5(金)		☑発育・発達・育児等の面で気になる方	㊦予約制 電話受付可
離乳食講習会	2/9(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	㊦当日、直接会場へ (会場は料理室です)
			☒母子手帳・筆記用具	
母親学級	1/6(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	㊦予約制 電話受付可
	1/13(水)		☑初産の方	
	1/20(水)		☒母子手帳	
両親学級	1/30(土)	9:10 ～11:30	☒赤ちゃんの保育・おふろの入れ方・妊婦体験等を行います	
			☑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	時間	内容・対象・持ち物
健康相談	1/27(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)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮	776-0022
	北本整形外科(北本市)	整外・皮・リハ	048-591-8871
1/2(土)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮	776-0022
	林田内科医院(北本市)	内・小・循環器・消・リハ	048-592-7711
1/3(日)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮	776-0022
	北本第一クリニック(北本市)	内・胃腸	048-591-7622
1/10(日)	伊藤医院(桶川市)	内・小	771-1059
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮	776-0022
	よしだ整形外科内科(北本市)	整外・内・リハ・皮・リウマチ	048-590-5720
1/11(祝)	大野整形外科(桶川市)	整外・リハ・リウマチ	728-1611
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮	776-0022
	藤倉医院(北本市)	内・外・循環器	048-592-3045
1/17(日)	小林産婦人科クリニック(桶川市)	産婦・内・小	773-4135
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	いなぎentクリニック(北本市)	耳鼻咽喉・気管食道・形成外科	048-593-4567
1/24(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・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮	776-0022
	二ツ家整形外科(北本市)	整外・リハ・リウ・内	048-590-3344
1/31(日)	桶川中央クリニック(桶川市)	内・外・小・胃腸・循環器・皮・リハ	786-6628
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮	776-0022
	さとろクリニック(北本市)	内・消・小	048-590-5977

月日	医療機関名(所在地)	診療種類	電話番号
2/7(日)	加藤医院(桶川市)	内・循環器・小	773-1787
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	山本内科医院(北本市)	内	048-591-5025
2/11(祝)	おかへ耳鼻咽喉科医院(桶川市)	耳鼻咽喉	772-3492
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮	776-0022
	ひら内科クリニック(北本市)	内・神経内科・心療内科	048-592-8861
2/14(日)	蔵田医院(桶川市)	内・小・皮	771-1446
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮	776-0022
	山田医院(北本市)	内・小	048-593-0353

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)、年始・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)	橋本歯科	鴻巣市	048-541-8045
	橋口歯科医院	桶川市	774-1878
	吉田歯科医院	上尾市	775-9195
1/2(土)	馬橋歯科医院	鴻巣市	048-548-5733
	ひるま歯科医院	桶川市	776-4123
	おおば歯科医院	上尾市	795-7474
1/3(日)	シンガ歯科クリニック	鴻巣市	048-543-5678
	福田歯科医院	北本市	048-591-2036
	工藤歯科医院	上尾市	772-8148

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
(休診 1月1日～1月3日) 診療時間 9時30分～12時30分