

電話番号はお間違えのないようにお願いいたします。保健センターへのお問い合わせは ☎ **720-5000**

◆ **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	6/12(金)	13:10 ~13:45	☑平成21年2月生	☑母子手帳・質問票(はがき)・バスタオル	
	7/10(金)		☑平成21年3月生		
1歳6か月児健康診査	6/19(金)		☑平成19年11月生	☑母子手帳・質問票(はがき)	☑当日、直接会場へ 対象児には個別通知します。
3歳児健康診査	6/2(火)		☑平成18年1月生	☑母子手帳・アンケート用紙・尿	
	7/7(火)		☑平成18年2月生		
乳児相談	6/12(金) 7/10(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	6/19(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	6/5(金) 7/3(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	6/12(金)	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	7/1(水) 7/8(水) 7/15(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	
フッ素塗布	6/24(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か月間隔で塗布できます	

◆ **成人保健** 毎日の健康のために 成人保健事業については、随時広報等でお知らせします。

会場 保健センター

名称	実施日	時間	内容・対象・持ち物
子宮がん検診(集団)	6/1(月) 6/4(木) 6/15(月) 6/16(火) 6/25(木)	各日とも 13:00 ~13:40	☑20歳以上の女性(平成2年4月1日以前生まれ)の住民の方 下記に該当する方は、検診をご遠慮ください。 子宮摘出手術を受けた方 生理中または妊娠中の方 勤務先等で検診を受ける機会のある方 ☑頸部(けいびい)検診 ☑400円(70歳以上の方は無料)当日、直接会場でご納入いただけます。 ☑窓口または電話で受け付けますので保健センターまでご連絡ください。(先着各60名)
健康相談	6/24(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

参加者募集 **ヘルスマイト養成講座**
(食生活改善推進員)
健康づくりや食生活について楽しく学びませんか?
修了生はヘルスマイトとなり、地域の健康づくりの
案内役として活動することができます。

日程	7月9日、16日、8月20日、9月17日、24日、 10月15日(全6回木曜)
時間	9時30分~12時 講座により時間が変わります。 7月16日、8月20日、10月15日については、午後 も講座を行います。 詳しくはお問い合わせください。
場所	保健センター料理室・会議室
対象	20歳以上で食生活に関心のある方
定員	20名
参加費	調理実習は実費をいただきます
申・問	6月10日(水)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
ストレスと健康について

みなさんはストレスと上手に付き合えていますか?最近よく眠れなくなった、最近笑う機会が減った、最近疲れを感じやすくなった等があったら、知らないうちに心が疲れているのかもしれない。大切なのは、「何か変だな」「いつもと違う」という状態に早く気づき、ストレスをため込む前にコントロールしていくことです。もしストレスがたまっていると感じたら、まずは規則正しい生活を心がけましょう。バランスの摂れた食事・適度な運動・十分な休息をとることが基本です。また、親しい友人や仲間・家族に話を聞いてもらうだけでも、心の負担が軽くなることがあります。ストレスを感じることはだれにでもあります。ストレスと向き合い、上手に付き合っていけるようにしましょう。

◆ 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日から新たに実施となりました。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期予防接種は対象となりませんのでご注意ください。
	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)			
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) 2期 9歳～13歳未満	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。転入等で予防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。</p> <p>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。</p> <p>接種可能な年齢かどうか分からない時や、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>			

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
6/7 (日)	大野整形外科(桶川市)	整外・リハ・リウマチ	728-1611	6/28 (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		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		北本整形外科(北本市)	整外・皮・リハ	048-591-8871
6/14 (日)	小林産婦人科クリニック(桶川市)	産婦・内・小	773-4135	7/5 (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		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
	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		遠井医院(北本市)	内・小・循環器・皮	048-591-2109
6/21 (日)	世沢整形外科(伊奈町)	整外・内・リハ	723-9191	7/12 (日)	おかべ耳鼻咽喉科医院(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		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		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

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。