

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	3/6(金)	13:10 ~13:45	☑平成20年11月生	☑母子手帳・質問票(はがき)・バスタオル	
	4/10(金)		☑平成20年12月生		
1歳6か月児健康診査	3/13(金)		☑平成19年8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	3/3(火)		☑平成17年10月生	☑母子手帳・アンケート用紙・尿	
	4/7(火)		☑平成17年11月生		
乳児相談	3/6(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。
	4/10(金)	☑母子手帳・おむつ・バスタオル			
育児相談	3/13(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	4/3(金)		☑発育・発達・育児等の面で気になる方	☑予約制 ※電話受付可	
			☑母子手帳		
離乳食講習会	4/10(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	3/4(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	
	3/11(水)				
	3/18(水)				
両親学級	3/25(水)	13:10 ~15:30	☑赤ちゃんの保育・お風呂の入れ方・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 成人保健事業については、随時広報等でお知らせしています。

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	3/25(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



こんにちは
保健師です

「食後には、歯みがきを」

お年寄りの死因で、上位を占める肺炎や気管支炎などの呼吸器感染症。これらの病気の多くは、体の機能が衰えたために、口から入った細菌により炎症を起こすのが原因と言われています。

しかし、これらの病気は食後に歯みがきをして、口の中を清潔にしておくことでかなり防げることがわかってきました。歯みがきが難しくければ、うがいや口内の拭きとりでも効果があります。

部分入れ歯や総入れ歯では、食後は歯肉と入れ歯の間に食べかすが残っていますので、取り外して洗ってください。また、食後の歯みがきは口の中を清潔、さわやかにして、口臭予防やむし歯予防などに役立つだけでなく、食欲の増進にも役立ちます。



健康一口メモ

「うつ病」

● ストレスってなんだ？

空気が入ったゴム風船を想像してください。空気がちょうどよく入ったゴム風船は張りがある、よく弾み楽しく遊べます。空気が少ないゴム風船は張りがなく、弾まないため楽しく遊べません。逆に空気を入れすぎたゴム風船は、破裂して遊べません。この空気とゴム風船の張りを保つ関係が、ここらとストレスの関係に似ています。ナゾかけではありませんが、ちょうどよい生活をするにはストレスはなくてはならないものですが、ありすぎても困るものなんです。

● うつ病ってなんだ？

例えば、疲労がたまって体の抵抗力が弱っている時に急な温度変化があって、のどがいがらっぽくなったり鼻水が出てきたりすると「風邪をひいてしまった」状態になります。みなさんもよく経験することだと思います。

それと同じように、疲労やストレスがたまって気持ちの余裕がなくなっている時に、何かをきっかけにして憂うつな気分になったり、興味がわかず意欲がなくなったりすることが2週間以上続くと「こころ(気持ち)が風邪をひいてしまっ

た」状態になります。これがいわゆる「うつ病」と言われ、身近なこころの病気のひとつで、だれもがかかる可能性のある一般的な病気なのです。

● ストレスやうつ病から身を守るには？

ストレスがたまりすぎた場合は、ガス抜きをしましょう。いつもやっていることと違うことをやってみるとか、体を動かして汗を流したり声を出したりすると、日常生活にメリハリをつけましょう。ストレスを怖がらずに、ストレスとうまくつきあうことも大切です。

「風邪は万病の元」と言います。放っておくと肺炎など重症になりますので早めの治療が安心です。同じように、こころの風邪である「うつ病」も早めに治療をしましょう。一人で悩まないでかかりつけ医にご相談ください。精神科や心療内科等が診療し、抗うつ薬がよく効く病気ですからご安心ください。

< 桶川北本伊奈地区医師会 >

「健康一口メモ」に関するご意見、ご感想をお寄せください。

あて先：企画課秘書広報係 ☎ 2213

◆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
集団接種	ポリオ	4/8(水)	平成20年5月～6月生	6週間以上あけて2回接種、 生後7歳6か月未満 ※対象児には予診票を送付します。
		4/14(火)	平成20年7月～8月生	
		4/21(火)	平成20年9月～10月生	
		4/22(水)	平成20年11月～12月生	
		5/14(木)	平成20年1月～2月生	
		5/28(木)	平成20年3月～4月生	
個別接種	B C G		生後3か月～生後6か月未満	平成20年4月から個別接種に変わりました。
	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	
	麻疹風しん混合	通年	1期 1歳～2歳未満 2期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生	2期については、麻疹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。
			3期 中学1年生相当の年齢 (平成7年4月2日～平成8年4月1日生)	平成20年4月1日から、5年間の期限を設けて実施します。麻疹風しん2期対象のお子さんは、麻疹風しん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。
			4期 高校3年生相当の年齢 (平成2年4月2日～平成3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	※日本脳炎予防接種は、国からの再開通知があるまで、通知を差し控えております。特に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。 ※麻疹風しんの予防接種対象者で、まだ接種されていない方は、平成21年3月31日までに接種してください。</p>			

休日当番医

診療時間 9時～17時

月日	病院名	診療種類	電話番号	月日	病院名	診療種類	電話番号
3/1(日)	末広整形外科(桶川市)	整形外科・リハ・放・皮・外	728-5166	3/22(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		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
	山崎医院(北本市)	小・内	048-591-2244		大久保医院(北本市)	内	048-591-8171
3/8(日)	鳥山こどもクリニック(伊奈町)	小	723-5557	3/29(日)	丸井医院(桶川市)	内・小・精・リハ	728-1663
	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
	吉田医院(北本市)	産婦・内・外	048-591-2200		山本内科医院(北本市)	内・放・胃腸・循環器	048-591-5025
3/15(日)	豊田医院(桶川市)	内・小・胃腸・循環器	728-2377	4/5(日)	ようだ眼科医院(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・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮	776-0022
	北本中央クリニック(北本市)	内・小・循・外・呼・血液・消・放	048-591-2257		吉崎医院(北本市)	外・皮・泌・内	048-591-4477
3/20(祝)	尾崎内科クリニック(伊奈町)	内・小	720-1701	4/12(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・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
	北本第一クリニック(北本市)	内・胃腸	048-591-7622		青木クリニック(北本市)	内・循環器・呼吸・小	048-592-1033

※ 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～金曜日(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。