

電話番号はお間違えのないようお願いいたします。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	2/13(金) 3/6(金)	13:10 ~13:45	<input type="checkbox"/> 平成20年10月生 <input type="checkbox"/> 母子手帳・質問票(はがき)・バスタオル	<input type="checkbox"/> 当日、直接会場へ ※対象児には個別通知します。
1歳6か月児健康診査	2/20(金)		<input type="checkbox"/> 平成20年11月生 <input type="checkbox"/> 母子手帳・質問票(はがき)	
3歳児健康診査	2/3(火) 3/3(火)		<input type="checkbox"/> 平成19年7月生 <input type="checkbox"/> 母子手帳・アンケート用紙・尿	
乳児相談	2/13(金) 3/6(金)	9:30 ~10:30	<input type="checkbox"/> 1歳未満 <input type="checkbox"/> 身体計測・育児全般の相談 <input type="checkbox"/> 母子手帳・おむつ・バスタオル	<input type="checkbox"/> 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	2/20(金)		<input type="checkbox"/> 1歳以上 <input type="checkbox"/> 健康・育児・栄養等の相談 <input type="checkbox"/> 母子手帳・おむつ	
幼児相談	2/6(金)		<input type="checkbox"/> 発育・発達・育児等の面で気になる方 <input type="checkbox"/> 母子手帳	
離乳食講習会	2/13(金)	10:00 ~11:00	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 母子手帳・筆記用具	<input type="checkbox"/> 当日、直接会場へ (会場は料理室です)
母親学級	3/4(水) 3/11(水) 3/18(水)	13:10 ~15:30	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 初産の方 <input type="checkbox"/> 母子手帳	<input type="checkbox"/> 予約制 ※電話受付可
フッ素塗布	2/25(水)	13:30 ~14:30	<input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> フッ素塗布:1,365円 <input type="checkbox"/> 当日、直接会場へ

◆ **成人保健** 毎日の健康のために 平成20年度の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	2/25(水)	10:00 ~11:00	<input type="checkbox"/> 保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 <input type="checkbox"/> 住民の方 <input type="checkbox"/> 健康手帳(初めてのの方は、当日交付) <input type="checkbox"/> 当日、直接会場へ

健康一口メモ 「歯周病の予防について」

歯周病は、日本人成人の8割はかかっているといわれており、まさに国民病です。また、生活習慣病の一つとされています。

お口の中には多くの細菌がすみついていて、歯の表面にプラークというやわらかい堆積物を作っています。プラークをそのままにしておくとやがて固い歯石になります。このプラークと歯石が歯周病の原因です。

歯周病の初期には歯肉が腫(は)れ、歯ブラシなどで出血してきます。そのまま長い間放っておくと、歯を支える歯槽骨が溶かされ、歯がぐらついて固い物が噛(か)みにくくなったり、膿(う)みをもって大きく腫れてズキズキと痛んだりします。そして歯周病の怖いところは、末期になるまで大きな自覚症状のないまま進行してしまい、実際、ズキズキ痛くなってから歯科医院に来院されても、手遅れで歯を抜かなければいけないケースも多いところなのです。

歯周病を予防するには、まず歯磨きを毎日しっかりと行うことが第一です。ただし自己流の歯磨きでは、歯の根元、奥歯の間や歯の裏側など、磨きにくいところにプラークがたくさん残っていることが多いので、注意してください。歯磨きのやり方にもちょっとしたコツがありますので、一度歯科医院に行き、歯磨き指導を受けられるとよいでしょう。

食習慣では、やわらかいものや甘いものばかりですと、プラークが付きやすくなります。また、栄養バランスが崩れて体の抵抗力が低下し、歯周病になりやすくなります。

タバコも歯周病のリスク因子です。タバコを吸うと、歯周病になりやすく、進行も早いといわれています。また、吸わない人と比較して治療の効果も出にくいといわれています。

歯周病で破壊された歯槽骨を再生させることは非常に困難です。歯周病にならないために、予防に努めるようにしましょう。ご自分では十分に歯磨きできない部分も多いですから、歯科医院で定期的にクリーニングを受けることも予防のためには重要です。

規則正しい生活と、定期的な歯科医院での歯のクリーニング。これが歯周病予防に大切な習慣となります。

(北足立歯科医師会)

「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

新 型 インフルエンザに備えましょう

◆ **新型インフルエンザとは?**

従来は人に感染することがなかった鳥インフルエンザウイルス(H5N1)が変化し、人から人へと容易に感染するようになったインフルエンザのことを言い、通常、秋から冬に流行している「インフルエンザ」とは種類が異なります。

だれも新型インフルエンザに対する免疫を持っていないため、世界のどこかで発生すると短期間で世界中に広まり、パンデミック(感染症による世界的大流行)が予想されます。

◆ **新型インフルエンザで想定される症状は?**

通常のインフルエンザの発熱、咳(せき)、呼吸困難などの呼吸器症状、関節痛などが強力になるほか、急性呼吸不全や多臓器不全などを合併すると想定されます。

◆ **新型インフルエンザの予防と対策**

○咳やくしゃみで感染すると考えられ、「うがい・手洗い・マスクの着用」が大原則です。

\*手洗い…石けんをよく泡立てて、手首や手のひら・甲、指と爪の間までしっかりと洗います。

\*マスク…サージカルマスク(花粉症の方が使用する使い捨ての不織布マスク)など、ガーゼではなく透過性の低いものが望ましい。咳やくしゃみの際、マスクがないときはティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。

○流行地への渡航、人ごみや繁華街への外出を控えましょう。

◆ **家庭での備えを**

大流行した場合、不要な外出を控えるため、災害時と同様に最低限(2週間)の食料や日用品を準備しておきましょう。また、大流行したときの対応を家族で話し合っておきましょう。

《最後に》

◎一人一人が感染防止に努めて、地域の感染の拡大をできるだけゆっくりにすることが、被害規模の縮小につながります。

◎噂(うわさ)やデマに惑わされないよう、正確な情報を入手しましょう。

< **新型インフルエンザ情報** >

▶厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/index.html>

▶国立感染症研究所感染症情報センター <http://idsc.nih.gov.jp/index-j.html>

### ◆ 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	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	
	麻しん風しん混合		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。
			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。
			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	※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21年3月31日までに接種してください。			

### 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
2/1(日)	かばやま眼科医院(桶川市)	眼	786-0121
	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
	岡田医院(北本市)	耳鼻咽喉	048-591-3855
2/8(日)	栗原クリニック(桶川市)	内・循環器・小	786-2168
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	二ツ家整形外科(北本市)	整外・内	048-590-3344
2/11(祝)	今成医院(伊奈町)	内・外	723-8280
	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
	さとうクリニック(北本市)	内・消・小	048-590-5977
2/15(日)	桶川K.Nクリニック(桶川市)	脳外・整形・リハ・皮・麻酔	787-7715
	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
	藤倉病院(北本市)	内・心外・外・循環器	048-592-3045
2/22(日)	朝日内科歯科医院(桶川市)	内・小・消化器	774-9385
	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
	深井小児科内科医院(北本市)	小・内	048-591-5958
3/1(日)	末広整形外科(桶川市)	整外・リハ・放・皮・外	728-5166
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	山崎医院(北本市)	小・内	048-591-2244
3/8(日)	鳥山こどもクリニック(伊奈町)	小	723-5557
	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
3/15(日)	豊田医院(桶川市)	内・小・胃腸・循環器	728-2377
	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・外・呼・血液・消・放	048-591-2257

※4月からは、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・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。



**こんにちは  
保健師です**

母子手帳を  
ご確認ください!  
お父さまの予防接種、  
受け忘れないですか?

赤ちゃんがお母さんから授かった、病気に対する抵抗力(免疫)は、成長と共に自然に失われていきます。そのため、この時期を過ぎると赤ちゃん自身で免疫をつくって病気を予防する必要があります。その助けとなるのが予防接種です。

子どもは、大きくなるにつれて外出の機会が増え、病気になるウイルスや細菌にふれることも多くなります。特に、集団生活に入ると病気をもらったり、逆にうつしてしまうこともあります。いま一度、受けられる予防接種を確認し、必要な病気に対する抵抗力をつけておきましょう。

予防接種の実施については、通知や広報でお知らせしていますが、ご都合で受けられなかった予防接種がある場合には、保健センター☎720-5000までお問い合わせください。

**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