

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	1/9(金) 2/13(金)	13:10 ~13:45	☑平成20年9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。
1歳6か月児健康診査	1/16(金)		☑平成20年10月生 ☑母子手帳・質問票(はがき)	
3歳児健康診査	1/6(火) 2/3(火)		☑平成19年6月生 ☑母子手帳・アンケート用紙・尿	
乳児相談	1/9(金) 2/13(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	1/16(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	2/6(金)		☑発育・発達・育児等の面で気になる方 ☑母子手帳	
離乳食講習会	2/13(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	1/7(水) 1/14(水) 1/21(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	1/28(水)		13:10 ~15:30	

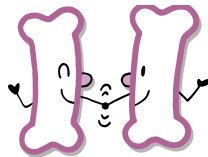
◆ **成人保健** 毎日の健康のために 平成20年度の成人保健事業については、随時広報等でお知らせしています。会場 保健センター

名称	実施日	時間	内容・対象・持ち物
健康相談	1/21(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

骨密度測定を実施します

事前予約制

日時 2月4日(水) 13時30分~15時
場所 保健センター
対象 町内在住の20歳以上の方
定員 90名(先着順)
申込み 1月14日(水)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。必ず予約時間を控えてください。はがきでの通知は行いません。
※前腕部のX線照射による骨密度測定です。所要時間1人15分。
※妊娠中の方、平成19年度または平成20年11月8日に測定した方はご遠慮ください。

☑ 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18日(水) 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)
☑・☑ 1月14日(水)から保健センター窓口または電話で受付 ☎ 720-5000

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
2/5(木) 9:45~	講話「メタボリックシンドロームとは」 講師：医師
2/12(木) 9:45~	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
2/26(木) 13:15~	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
3/5(木) 13:15~	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

会場 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15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

《早期発見で認知症を予防しよう》

認知症とは、脳や体の病気によって、記憶力や判断力などが日常生活に支障をきたすまでに低下した状態をいいます。今では、85歳以上の4人に1人が認知症といわれており、だれもがかかるおそれのある病気となっています。
認知症の原因にはさまざまなものがありますが、その中でも最近増えているのが、アルツハイマー病による認知症。この認知症は、脳の病理的变化が少しずつ進行してくる特徴があるため、軽い認知症の段階から医療機関にかかり、適切な治療や服薬、ケアを受けることによって、症状を軽減したり進行を遅らせたりすることが可能です。

まずは、家族や周囲の人が初期の変化を見逃さないことが大切です。認知症かもしれないと思ったら、かかりつけの医師に相談しましょう。

「こんなサインがあらわれます」

- 買い物などの間違いが多くなる
- すぐ直前の出来事を忘れてしまう
- 同じ質問を何度もする
- 物を置き忘れることが増える
- 作業の手順がわからなくなる
- つじつまの合わないおしゃべりをする…など

◆ 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	<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。 ※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。</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
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
	山崎医院(北本市)	小・内	048-591-2244
1/2(金)	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・外・循環器・呼吸・血液・消・放	048-591-2257
1/3(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
	鈴木医院(北本市)	内・小・消化器・皮・理	048-592-1313
1/4(日)	大井医院(伊奈町)	耳鼻咽喉・皮	722-4600
	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
1/11(日)	渡辺医院(桶川市)	内・小	787-2181
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	安里医院(北本市)	内・小	048-542-2629
1/12(祝)	内田クリニック(伊奈町)	外・整外・内・皮・泌尿器・肛門・リハ	728-9296
	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
	本藤整形外科(北本市)	整外・皮・理	048-592-7667
1/18(日)	川田谷クリニック(桶川市)	内・外・皮・胃腸・リハ	787-2531
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	北本共立診療所(北本市)	内・消・放	048-592-1641
1/25(日)	金崎内科医院(伊奈町)	内・小・リウマチ	728-8550
	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
	北本共済病院(北本市)	内・胃腸・外・整外・脳外・泌・皮・麻・放	048-591-7111

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)	消・小	048-590-5977

※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)、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	所在地	医院名	電話番号
平成21年1/1(祝)	鴻巣市	佐藤歯科クリニック	048-549-0190
	北本市	北本みなみ歯科医院	048-590-5804
	上尾市	矢部歯科医院	776-7800
1/2(金)	鴻巣市	松谷歯科医院	048-541-0648
	桶川市	花岡歯科医院	728-2784
	上尾市	湯本歯科医院	776-2211
1/3(土)	鴻巣市	萩原歯科医院	048-596-5254
	桶川市	小林歯科クリニック	776-6601
	上尾市	斉藤歯科医院	775-7177

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(1月4日から診療を行います)