

電話番号はお間違え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

◆ 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	B C G	9 / 27(木)	平成19年6月生	生後6か月まで
	ポリオ	10 / 1(月)	平成18年11月～18年12月生	6週間以上あけて2回接種 生後90か月まで
		10 / 3(水)	平成19年1月～19年2月生	
10 / 9(火)		平成19年3月～19年4月生		
個別接種	三種混合	通年	満3か月になった日から接種可 (1期初回は3～8週の間隔で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)	生後90か月まで
	二種混合		11～13歳未満の子(小学5年生は除く)	1回接種 13歳以上の子は受けられません。
	麻しん風しん混合		1期 満1歳～満2歳未満 2期 平成13年4月2日～14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。
	日本脳炎		1期初回 平成15年4月2日～16年4月1日生 1期追加 平成14年4月2日～15年4月1日生 2期 平成9年4月2日～10年4月1日生	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。
会場	集団接種の場合	保健センター	受付時間	13時15分～13時45分(時間厳守)
	個別接種の場合	希望する指定医療機関に予約し、接種してください。		
注意事項	<p>上記の予防接種は無料です。</p> <p>麻しん・風しんについて、対象年齢のお子さんについては、麻しん風しん混合の予診票を送付しますが、麻しん・風しんいずれか一方にかかったことのあるおさんは、かかっていない方の単独ワクチン接種となりますので、保健センターまでご連絡ください。</p> <p>対象児以前の予防接種未接種者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。接種可能な年齢かどうかわからない時、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>			

健康一口メモ

気になる口臭

口臭とは、呼気とともに口腔より発生、発散される悪臭をいいます。実際には口臭がないのに「ある」と思い込んで悩んでいる場合を自臭症といえます。

口臭には原因別に、生理的口臭(早朝時口臭・空腹時口臭・ストレス性口臭・老人性口臭) 飲食物による口臭(にんにく・玉ねぎ・たばこ・酒) 病的口臭(心因性口臭(他覚的には臭わないが、本人のみが口臭の存在を強く訴える)などに分類されます。

病的口臭にも①口腔内に原因のあるもの②全身的に原因のあるものに分類されます。全身的原因には、具体的には糖尿病のアセトン臭、尿毒症のアモニア臭、肝臓疾患のアミン臭など、呼吸器疾患や消化器系の疾患、あるいは耳鼻科領域の疾患などがあります。

それでは口臭症の約6割を占めると言われている口の中に原因す

るものについて考えていきましょう。みなさんのお口の中はどうですか。多数のむし歯や合わないつめ物、かぶせ物はありませんか？歯石がついたり、歯肉からうみがでていませんか？舌の表面が舌苔という細菌のかたまりで覆われていませんか？

むし歯の場合、むし歯の穴につまった食べかす、合わないつめ物の段差部に停滞しているかすから腐敗臭が生じます。歯石の付着やうみは歯周病の可能性もあります。いずれにしても歯科医院での治療が必要です。また、舌の清掃は、後方の3分の2くらいに舌苔がたまりやすいので、舌ブラシなどの専用器具を使って前方に汚れをかき出します。もちろん毎日のお口のお手入れも必要です。お口に合わせて部分用の歯ブラシを使用したり、殺菌作用のある薬用洗口液などを使用する方法もあります。

<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 内2213



こんにちは保健師です

《内臓脂肪を減らそう！》

糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる人が増えています。多くの生活習慣病の温床となる肥満。特に、内臓脂肪型肥満が危険とされており、内臓脂肪は貯まりやすい一方減りやすいと言われています。これには、食生活や運動などの生活習慣の改善が有効です。

お腹まわりが 男性 85cm以上
女性 90cm以上
だと内臓脂肪型肥満の可能性が高い。
(内臓脂肪面積が男女とも100cm²以上に相当すると言われていました)

食生活習慣

- ・1日3食、規則正しく食べましょう。
 - ・バランスの取れた食事をしましょう。
 - ・ゆっくりよく噛んで、腹八分目を心掛けましょう。
- 運動習慣
- ・仕事や家事の合間に、意識して体を動かしましょう。
 - ・週に2度は1回30分以上の運動をしましょう。
 - ・歩幅を広げ、早足ウォーキングも効果的です。

その他の生活習慣

- ・禁煙しましょう。
- ・お酒を飲み過ぎないようにしましょう。
- ・趣味や休養の時間を設け、ストレスを解消しましょう。

◆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	9/14(金)	13:10 ～13:45	☑平成19年5月生 ☑母子手帳・ ☑平成19年6月生 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。
	10/12(金)		☑平成18年2月生 ☑母子手帳・質問票(はがき)	
1歳6か月児健康診査	9/21(金)	☑平成16年4月生 ☑母子手帳・アンケート用紙・ ☑平成16年5月生 尿		
3歳児健康診査	9/4(火) 10/2(火)			
乳児相談	9/14(金) 10/12(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	9/21(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	9/7(金) 10/5(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	10/12(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	9/5(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
	9/12(水)			
	9/19(水)			
両親学級	9/29(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
胃がん検診 (集団)	10/15(月)	8:30 ～10:00	☑40歳以上の町民(勤務先等で受診機会のある方・胃腸の疾患で治療中の方および胃・ 腸(盲腸を含む)胆のう等の手術ならびに帝王切開された方は除く) ☑500円 当日、直 接会場での納入となります。 70歳以上の方は無料 ㊦9月18日(火)から窓口または電話 で受け付けます(先着各60名) 前日の21時から検査終了まで飲食しない。ただし、夜12 時までにコップ2杯の水または白湯、検査当日朝6時までならコップ半分の水または、白湯は かまいません。なるべく排便は済ませ、たばこは控え、下着はボタン・ファスナーのついていな いものを着用してください。
	10/22(月)		
健康相談	9/26(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 いざというときにもあわてずに

診療時間 9時～17時

病院名	診療種類	所在地	電話番号	9月					10月					
				2 日曜	9 日曜	16 日曜	17 祝	23 日曜	24 祝	30 日曜	7 日曜	8 日曜	14 祝	
埼玉県中央病院	内・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮	桶川市	776-0022											
伊奈病院	内・外	伊奈町	721-3692											
坂部医院	内・小・放	桶川市	771-1055											
渡辺医院	内・小	桶川市	787-2181											
小林産婦人科クリニック	産婦・内・小	桶川市	773-4135											
川田谷クリニック	内・外・皮・胃腸・リハ	桶川市	787-2531											
のぞみ病院	内・小・神経内・循環器・リハ	伊奈町	723-0855											
大井医院	耳鼻咽喉・皮	伊奈町	722-4600											
内田クリニック	外・整外・内・皮・泌尿器・肛門・リハ	伊奈町	728-9296											
鈴木内科医院	内・小・皮	桶川市	787-3000											
今成医院	内・外	伊奈町	723-8280											
かばやま眼科医院	眼	桶川市	786-0121											

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考のうえ、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
問い合わせ先 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
れる病院の問い合わせに応じます。
・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。