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

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	4／26㈭	平成19年1月生	生後6か月まで
	ポリオ（急性灰白髄炎）	4／11㈬	平成18年5月～6月生	6週間以上あけて2回接種 生後90か月まで
		4／17㈫	平成18年7月～8月生	
		4／18㈬	平成18年9月～10月生	
		4／24㈫	平成18年11月～12月生	
		5／29㈫	平成18年1月～2月生	
		5／31㈭	平成18年3月～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	通年	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	通年	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	通年	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。

注意事項

（集団接種）**会場**　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）**接種方法**　希望する指定医療機関に予約し、指定日に接種してください。　**料金**　無料

※麻しん・風しんについて、対象の年齢のお子さんには、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子さんは、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。
※対象児以前の出生児で90か月未満の子および小学生は、関係書類を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。

こんにちは保健師です

幼児が健やかに成長するには、毎日10時間程度の睡眠時間が望ましいといわれています。しかし、親の夜更かしによって、子どもまで夜更かしをしてしまう例が少なくありません。そこで今回は、早寝早起きの習慣をつけて、たっぷり睡眠をとるための方法を紹介します。

●元気な体づくりは早寝早起きから

①前の晩遅く寝ても、とにかく7時ごろには子どもを起こす努力をしましょう。起こす時には、窓を開けて外気を入れるのも一つの方法です。
②午後3時以降は、なるべく昼寝を控えるのが望ましいでしょう。
③午後9時には寝る雰囲気を演出しましょう。
④まずは、子どもを寝かせることを優先し、家の中が多少乱雑になっても気にしないようにしましょう。
⑤親の生活を無理に変える必要はありませんが、父親が遅く帰宅しても、子どもを起こさないようにしましょう。

健康一口メモ

＊眼の構造と働き

眼はカメラの構造に例えられ、レンズの役割をしているのが「水晶体」、フィルムに相当するのが「網膜」です。「網膜」の中で最も重要な部分が「黄斑」です。視力に関する重要な細胞が集中し、形、色、大きさなどを識別しています。

物が見えるためには、さまざまな物の形や色が眼から入り、光の刺激が脳に伝わり、映像として認識されることが必要です。

＊加齢黄斑変性とは

「黄斑」に異常が生じる病気が「黄斑変性」です。そのうち加齢による老化現象などが原因で起こるものを「加齢黄斑変性」といいます。欧米諸国において失明原因の第1位ですが、最近日本においても、中高年者に急激に増えています。

＊「加齢黄斑変性」の原因

加齢による老化現象が主な原因ですが、全身疾患（心血管疾患や高血圧など）、喫煙、食生活の欧米化（緑黄色野菜・ミネラルの摂取不足）などの関与も指摘されています。

黄斑変性について

＊症状と治療

初期は「見たい部分の中央がぼやける、薄暗く見える」、「ものがゆがんで見える」などの症状が現れ、進行すると著明な視力低下が起きてきます。治療として最近では「光線力学的療法：PDT」が実施されています。特殊な薬を点滴後、病変部に弱いレーザーを照射する治療です。その他の治療法として、近年欧米では薬の眼球内注射による治療が検討されています。いずれにしても十分な治療効果を得るためには初期段階での適切な治療が必要です。早期発見のためには、方眼紙などを見てゆがみがないか片眼ずつチェックする方法もありますが、自覚症状がない場合もあるので定期的な眼科検診をおすすめします。また、規則正しい生活、喫煙を控える、バランスのよい食事などを日ごろから心がけましょう。

<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**

健康ガイド

4月～5月上旬

内／内容　対／対象　持／持ち物　費／費用　申／申込み

母子保健	実施日・時間	内容・対象・持ち物	備考
乳児健康診査	4／13(金)　5／11(金) 13：10～13：45	対平成18年12月生　対平成19年1月生 持母子健康手帳・質問票（はがき）・バスタオル	申当日、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	4／20(金) 13：10～13：45	対平成17年9月生 持母子健康手帳・質問票（はがき）	
3歳児健康診査	4／3(火)　5／8(火) 13：10～13：45	対平成15年11月生　対平成15年12月生 持母子健康手帳・アンケート用紙・尿	
乳児相談	4／13(金)　5／11(金) 9：30～10：30	対1歳未満　内身体計測・育児全般の相談 持母子健康手帳・おむつ・バスタオル	申当日、直接会場へ ※就学前の乳幼児が対象となります。
育児相談	4／20(金) 9：30～10：30	対1歳以上　内健康・育児・栄養等の相談 持母子健康手帳・おむつ	
幼児相談	4／6(金) 9：30～10：30	対発育・発達・育児等の面で気になる方 持母子健康手帳	申**予約制**（保健師へ連絡してください）※電話受付可
離乳食講習会	4／13(金) 10：00～11：00	内栄養士が離乳食の進め方や作り方を実習を交えて指導します　持母子健康手帳・筆記用具	申当日、直接会場へ**（会場は料理室です）**
フッ素塗布	4／25(水) 13：30～14：30	対2歳以上（ただし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） 持口と歯の健康手帳（初めての方は母子健康手帳）・タオル	費フッ素塗布：1,365円（初回は、手帳代が別途100円かかります） 申当日、直接会場へ
母親学級	5／2(水)・9(水)・16(水) 13：10～15：30	内出産までの健康管理と準備、乳児の保育等の指導を3回に分けて行います 対初産の方　持母子健康手帳	申**予約制** ※電話受付可

※上記の会場は、すべて保健センターとなります。

成人保健	実施日・時間		場所	内容・対象・持ち物等
肺がん検診（集団）	5／10(木)	9：30～11：00 13：30～15：00	保健センター	対**40歳以上**の町民（勤務先等で受診機会のある方、受診した方および妊娠している方は除く） 内X線撮影による検診・喀痰検査（喀痰検査については、必要と認めた方）**★喀痰検査のみの受診はできません。** 費**200円（X線撮影による検診）当日、直接会場で納入していただくことになります。** **300円（喀痰検査）喀痰検体提出時に納入していただくことになります。※70歳以上の方は無料** 申**希望される方は、4月10日(火)から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80名）** ※当日**希望者には**保健師による血圧測定を実施します。
	5／15(火)	9：30～11：00 13：30～15：00		
	5／28(月)	9：30～11：00 13：30～15：00		
乳がん検診（集団）	5／7(月) 5／14(月) 5／25(金)	13：00～13：40	保健センター	対**40歳以上の町民（勤務先等で受診機会のある方、受診した方および18年度町で実施した乳がん検診を受けた方は除く）** 内視触診・X線撮影による検診 費**700円　※70歳以上の方は無料** **当日、直接会場で納入していただくことになります。** 申**希望される方は、4月10日(火)から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）** 注意：妊娠中の方は受けられません。
健康相談	4／25(水)	10：00～11：00	保健センター	内保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 対住民の方 持健康手帳（初めての方は、当日交付） 申当日、直接会場へ

休日当番医

診療時間　9時～17時

4／1(日)・4／8(日)・4／22(日) 4／29(祝)・5／4(祝)・5／5(祝) 5／13(日) 埼玉県央病院		内・小・外・整外・脳神外・歯、口腔外・皮	桶川市	776-0022
4／15(日)・4／30(祝)・5／3(祝) 5／4(祝)・5／5(祝)・5／6(日) 伊奈病院		内・外	伊奈町	721-3692
4／1(日)	尾崎内科クリニック	内・小	伊奈町	720-1701
4／8(日)	丸井医院	内・小・精・リハ	桶川市	728-1663
4／15(日)	ようだ眼科医院	眼	桶川市	771-8880
4／22(日)	府川医院	産婦・内・外・耳鼻咽喉・小	桶川市	786-2672
4／29(祝)	山口胃腸科医院	内・胃腸・外	桶川市	787-2772
4／30(祝)	プラムの里診療所	眼・内・リハ	桶川市	787-2882
5／3(祝)	神崎皮フ科クリニック	皮	桶川市	778-3911
5／6(日)	桶川駅前こどもクリニック	小	桶川市	789-3222
5／13(日)	伊奈中央病院	内・胃腸	伊奈町	721-3022

※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（**電話**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　電話**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**（**電話**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（**電話**048-824-4199）でも24時間紹介しています。