

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	3 / 27(火)	平成18年12月生	生後6か月まで
	ポリオ (急性灰白髄炎)	4 / 11(水)	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(火)	平成18年7月～8月生	
		4 / 18(水)	平成18年9月～10月生	
		4 / 24(火)	平成18年11月～12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) 対象で未接種のお子さんは、接種期間が13歳未満までとなっておりますので、早めに接種してください。	1回接種 13歳以上の子は受けられません。
	麻しん・風しん	通年	1期 満1歳～満2歳未満 2期 平成12年4月2日～13年4月1日生 2期対象で未接種のお子さんは、接種期間が19年3月31日までとなっておりますので、早めに接種してください。	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14年4月2日～15年4月1日生 1期追加 平成13年4月2日～14年4月1日生 2期 平成8年4月2日～9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	<p>(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)</p> <p>(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</p> <p>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。</p> <p>対象児以前の出生児で90か月未満のおよび小学生は、関係書類を保健センターまで取りに来てください。</p> <p>接種可能な年齢が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

SAD(社会不安障害)について



SADは、他人に見られることに過度の関心や不安があり、自分の行動が他人から否定的に評価されるのを常に恐れている状態である。例えば人前で話をしたり、他人の見ている前で食事をしたり、公衆トイレで用を足したり、権威のある人と面談したり、来客を迎える、といった状況を苦手とする。患者はそのような状況におかれると、赤面し、動悸を感じ、震えたりする。また、不安や恐怖を感じるような状況が予想される場合、それを回避しようとする。類似した疾患として対人恐怖症がある。

SADの生涯有病率は5～10%であり、若年の未婚女性に多いとされる。日本では、自ら医療機関にかかるSAD患者は少ない。その理由として、これらの症状を「内気な性格である」と自分で考え、あきらめている場合が多いからと考えられている。

SADは単に「内気」ということでは説明困難で、社会的活動にかなり支障をきたし、生活が思い通りに送れない状態である。さらに、SADからうつ病に進行することが多く、自殺する患者もいることが問題とされている。また、アルコール依存症の併発も多いと報告されている。

「SADの治療」

SADは適切な治療によって改善可能であるという認識を、患者および医療者がもつことが重要である。治療に関しては薬物療法と精神療法に大きく分けられる。

薬物療法…最近注目されているのはSSRIである。今後、SSRIを定期的に服用し、ベンゾジアゼピン系を頓服として用いるという処方が増え、いくと思われる。

精神療法…SADの治療法として精神療法も有効性が確かめられている。患者の話を受容的に傾聴し、患者に共感するといった基本的な精神療法でも十分効果があるとされる。

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。

2213 あて先：企画課秘書広報係

母子保健	実施日・時間	内容・対象・持ち物	備考
乳児健康診査	3/9(金) 4/13(金) 13:10～13:45	対平成18年11月生 対平成18年12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	3/16(金) 13:10～13:45	
3歳児健康診査	3/6(火) 4/3(火) 13:10～13:45	対平成15年10月生 対平成15年11月生 持 母子健康手帳・アンケート用紙・尿	
	乳児相談	3/9(金) 4/13(金) 9:30～10:30	
育児相談	3/16(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	申 当日、直接会場へ 就学前の乳幼児が対象となります。
幼児相談	3/2(金) 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
母親学級	3/7(水)・14(水)・28(水) 13:15～15:30	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
	両親学級	3/29(木) 13:15～15:30	内 赤ちゃんの保育・おふろの入れ方・妊婦体験実習等を行います 対 妊婦と夫 持 母子健康手帳・筆記用具・タオル・エプロン

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・場所	時間	内容・対象・持ち物等
健康相談	3/22(木) 中央区民会館	10:00～11:00	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(初めてのの方は、当日交付) 申 当日、直接会場へ
	保健センター	13:30～14:30	

休日当番医 診療時間 9時～17時

3/11(日)・21(祝)・25(日)・4/1(日)・8(日)	内・小・外・整外・脳神外 歯・口腔外・皮	桶川市	776-0022
埼玉県中央病院			
3/4(日)・3/18(日)・4/15(日)	内・外	伊奈町	721-3692
伊奈病院			
3/4(日)	朝日内科歯科医院	内・小・消化器	桶川市 774-9385
3/11(日)	末広整形外科	整外・リハ・放・皮・外	桶川市 728-5166
3/18(日)	豊田医院	内・小・胃腸・循環器	桶川市 728-2377
3/21(祝)	鳥山こどもクリニック	小	伊奈町 723-5557
3/25(日)	原田耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	桶川市 787-5616
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

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。



こんにちは保健師です

肥満と病気を防ぐ運動生活

万病の予防法といえば、やっぱり「体を動かすこと」でも、やり過ぎは禁物です。まず、ウォーキングやサイクリング、水中運動などの有酸素運動から始めましょう。運動の強さは、自分の能力の5割程度、つまり、軽く汗ばむ程度が良いでしょう。心肺機能が強化され、代謝も良くなります。

なかなか運動の時間がとれない場合は、日常の動きにちょっとした工夫を取り入れてみましょう。

- ・電車で立っている時にかかとを上げる
- ・洗濯物を干す時は一度必ずしゃがんで洗濯物を取り、立ち上がる
- ・椅子に座っている時には、反動を使わずに立ったり座ったりといった動作を4～5回繰り返す など

*引きずり歩きに要注意!

足をずるずる引きずるように歩く。そんな歩き方をしていませんか?年をとるとなりがちな“引きずり歩き”ですが、最近では、若い世代にも多く見かけます。足を引きずって歩いていると、太ももから腰の筋肉が弱くなり、腰痛やぎっくり腰のもとに。

正しい歩き方の基本は“太ももを使ってしっかり足を上げ、背筋を伸ばす”こと。平坦な道でつまずいたり、よく小石を蹴飛ばすなどが注意するサインです。

