

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

予防接種日程表 対象児には通知が届きます。

集団接種	予防接種名	実施日	対象児	備考
	B C G	2 / 27(火)	平成18年11月生	生後6か月まで
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歳~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) (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。</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

骨粗鬆症と骨折

骨粗鬆症は近年よく耳にする病気のひとつです。高齢者に多く80歳代では女性のほぼ半数、男性の2~3割がこの病気になっていると推定されています。

「骨粗鬆症とは、骨強度が低下して骨折しやすくなる疾患」と定義されます。骨の強さは骨密度が減って骨がスカスカになると低下しますが、最近「量」だけでなく骨の「質」も重要であることがわかってきました。

健康な骨でも強い外力が働けば骨折を起こしますが、骨粗鬆症の骨では家の中で転んだ程度の軽いけがでも骨折をしてしまいます。骨折しやすいのは脊椎(背中、腰) 大腿骨頸部(脚のつけね) と 骨遠位部(手首) 上腕骨近位部(肩) などです。

これらのうち、脊椎では単なる腰痛や「ぎっくり腰」だと思っていたものが、後にX線検査で骨折と判明することもよくあります。また、若い時に比べて身長が4cm以上縮んでいたり、背中が目立って丸くなってきたようなときは骨粗鬆症であるばかりか、すでに骨折を起こしている可能性もあります。

脊椎の骨折は治療しても慢性の腰痛や神経痛、円背、亀背等の姿勢異常を残します。姿勢異常は身体のバランスをくずし、歩きにくくなったり転倒しやすくなります。腹部内臓は圧迫され胸焼けや食欲低下を、胸部の変形で息切れをきたすこともあります。

また、大腿骨頸部骨折は近年増加しており、年間12万人近くが治療を受けています。骨折の原因の8割は転倒です。脚のつけねの股関節近くで折れますので歩行障害をきたすことが多く、高齢者では「寝たきり」の原因の第3位になっています。転倒予防のため適度な運動をしたり室内環境に気を配ったりすることが大切です。

肩や手首の骨折を含めて、骨粗鬆症を有する高齢者ではちょっとしたけがで骨折しやすく、後遺症を残しやすいので早めに最寄りの医療機関に相談しましょう。

< 橘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 ☎ 2213

こんにちは保健師です

《若い女性は「やせすぎ」、男性は「太りすぎ」にご用心!》

20代、30代の女性に「やせ」が増え、深刻化していることをご存じですか? しかも、「やせ」に当てはまる10代を含む若い女性の多くが、さらに「やせたい」と願っているというのです。また、運動よりも食事を減らすことに重点をおいて減量する人が多く、カルシウムなどをはじめとする体に必要な栄

養素が不足しがちになっています。

一方、男性は30代以上の約3割が「肥満」。つまり、3人に1人は太っている計算になります。本当に減量が必要なのはだれなのか、またどんな減量の仕方が望ましいのかを考える必要があるでしょう。

まずは、主食、主菜、副菜をそろえ、朝・昼・晩とバランスよく食べることから始めてみましょう。



母子保健	実施日・時間	内容・対象・持ち物	備考
乳児健康診査	2 / 9 (金) 3 / 9 (金) 13:10～13:45	対平成18年10月生 対平成18年11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	2 / 16 (金) 13:10～13:45	
3歳児健康診査	2 / 6 (火) 3 / 6 (火) 13:10～13:45	対平成15年9月生 対平成15年10月生 持 母子健康手帳・アンケート用紙・尿	
乳児相談	2 / 9 (金) 3 / 9 (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	2 / 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	
幼児相談	2 / 2 (金) 3 / 2 (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	2 / 9 (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	2 / 28 (水) 14:00～15:00	内 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(初めてのの方は母子健康手帳)・タオル	費 フッ素塗布:1,365円 申当日、直接会場へ
	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

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	2 / 28(水) 保健センター	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

休日当番医

診療時間 9時～17時

2 / 4(日)・11(日)・18(日)・25(日)・3 / 11(日)	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
2 / 12(祝)・3 / 4(日)	伊奈病院	内・外	伊奈町	721-3692
2 / 4(日)	金崎内科医院	内・小・リウマチ	伊奈町	728-8550
2 / 11(日)	かばやま眼科医院	眼	桶川市	786-0121
2 / 12(祝)	桶川KNクリニック	脳外・整外・リハ・皮・麻酔	桶川市	787-7715
2 / 18(日)	今成医院	内・外	伊奈町	723-8280
2 / 25(日)	栗原クリニック	内・循環器・小	桶川市	786-2168
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

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。

血液さらさら教室

高脂血症について勉強してみませんか!参加をお待ちしています。

日時	内容
2月22日(木) 9:45～	講話 「高脂血症予防について」 講師 医師
3月1日(木) 9:15～	講話、調理実習 「高脂血症予防・改善のための食生活」 講師 町栄養士
3月8日(木) 9:15～	講話、健康体操 「高脂血症予防・改善のための体操」 講師 健康運動指導士

場所 保健センター

対象 基本健診受診者で高脂血症要指導と判定された方および、希望者

定員 20名(先着順)

費用 300円(調理実習の材料代)

申込 電話または保健センター窓口で受付

締切 2月21日(水)

☎ 保健センター☎720-5000