

●健診・相談等の内容や予防接種を受けるときの注意事項は、「保健事業のお知らせ」をご覧ください。

母子保健	実施日・時間	内容・対象・持ち物	備考
乳児健康診査	11/5(金) 12/10(金)	☑ 平成16年7月生 ☑ 平成16年8月生	☑ 当日、直接会場へ対象児には個別通知します
	13:00～13:45	☑ 母子健康手帳・質問票(はがき)・バスタオル	
1歳6か月児健康診査	11/19(金)	☑ 平成15年4月生	
	13:00～13:45	☑ 母子健康手帳・質問票(はがき)	
3歳児健康診査	11/2(火) 12/7(火)	☑ 平成13年6月生 ☑ 平成13年7月生	
	13:00～13:45	☑ 母子健康手帳・アンケート用紙・尿	
乳児相談	11/5(金) 12/10(金)	☑ 1歳未満 ☑ 身体計測・育児全般の相談	☑ 当日、直接会場へ ※就学前の乳幼児が対象となります
	9:40～10:45	☑ 母子健康手帳・おむつ・バスタオル	
育児相談	11/19(金)	☑ 1歳以上 ☑ 健康・育児・栄養等の相談	☑ 予約制(保健師へ連絡してください) ※電話受付可
	9:40～10:45	☑ 母子健康手帳・おむつ	
幼児相談	11/30(火)	☑ 発育・発達・育児等の面で気になる方	☑ 当日、直接会場へ (会場は料理室です)
	9:40～10:30	☑ 母子健康手帳	
離乳食講習会	12/10(金)	☑ 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 ☑ 母子健康手帳・筆記用具	☑ 当日、直接会場へ (会場は料理室です)
	10:00～11:00		
フッ素塗布	12/22(水)	☑ 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)	☑ 当日、直接会場へ
	14:00～15:00	☑ 口と歯の健康手帳(初めての方は母子健康手帳)・タオル	
母親学級	11/10(水)・17(水)・24(水)	☑ 出産までの健康管理と準備、乳児の保育等の指導を行います	☑ 予約制 ※電話受付可
	13:15～15:30	☑ 初産の方 ☑ 母子健康手帳	
両親学級	12/1(水)	☑ 赤ちゃんの保育・お風呂の入れ方・妊娠体験実習等を行います ☑ 妊婦と夫	☑ 予約制(先着8組まで) ※電話受付可
	13:10～15:30	☑ 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	11/25(水) 下郷農村センター	10:00～11:00	☑ 保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等
	柴中福祉センター	13:30～14:30	☑ 住民の方
	12/21(火) 中央区民会館	10:00～11:00	☑ 健康手帳(初めての方は、当日交付)
	保健センター	13:30～14:30	☑ 当日、直接会場へ
乳がん検診	11/16(火) 保健センター	13:00～13:40	☑ 町内在住の30歳以上の方(会社等の保険組合で受診機会のある方は除く)
	11/26(金) 保健センター	13:00～13:40	☑ 視触診・X線撮影 ☑ 無料 ☑ 10月25日(月)から窓口または電話で受け付けます(先着60名) 注意:妊娠中の方並びに個別検診を受けた方は受けられません

こんにちは保健師です 《歯周疾患検診を受けましょう》

いつまでも自分の歯でおいしく物を食べるためには、歯はとても大切です。その歯が抜け落ちてしまふのは加齢ではなく、ほとんどが「虫歯」や「歯周病」などの歯周疾患が原因です。口の中心にミュータンス菌は食べカスを分解して歯垢(プラーク)を作り出します。その中で歯を溶かす酸を出し、歯に穴を開けて強い痛みを引き起こすのが虫歯です。歯周病は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢によって、歯ぐきに炎症が起り、歯や歯を支える骨が破壊されて歯が抜け落ちてしまう病気です。町では、40歳以上の方を対象に歯周疾患検診を実施しています(先着200名)。この機会にぜひ歯科医のチェックを受けましょう。

● 実施期間 12月22日(水)まで
● 負担金 無料
● 健康生活課 ☎2142

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	ツベルクリン反応検査	11/9(火) 平成16年6月生・7月生	生後48か月まで(平成17年3月まで) ※ツベルクリン反応検査は、平成17年4月1日以降廃止となり、直接BCG接種対象年齢が1歳までとなる予定です。
	判定・BCG	11/11(木) 11/9にツベルクリン反応検査を受けた子	
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 二種混合未接種の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	通年	満1歳になった日から接種可	生後90か月まで
	風しん	通年	満1歳になった日から接種可
接種	日本脳炎	通年 1期初回 平成12年4月2日～13年4月1日生 1期追加 平成11年4月2日～12年4月1日生 2期 平成6年4月2日～7年4月1日生 3期 平成元年4月2日～2年4月1日生	1期初回は1～4週の間隔で2回、1期追加は初回終了後おおむね1年おいて1回接種。1期は生後90か月まで、2期は13歳になるまで、3期は16歳になるまで接種可能
	(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 ※麻しんについては、1歳3か月までに接種することをおすすめします。 ※対象児以前の出生児で90か月未満の子および小中学生は、関係書類を健康生活課まで取りに来てください。 ※接種可能な年齢かどうかかわからない時、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健康生活課までお問い合わせください。		
	注 意 事 項 ※接種可能な年齢かどうかかわからない時、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健康生活課までお問い合わせください。		

休日当番医

11/3(祝)・11/21(日)・12/5(日)	伊奈町 伊奈病院	内・小・外・整外・脳神外・皮	721-3692
11/7(日)・11/14(日)・11/23(祝)・11/28(日)・12/12(日)	埼玉 埼玉中央病院	内・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮	776-0022
11/3(祝)	ゆげクリニック	内・循環器	777-3000
11/7(日)	大谷記念病院	内・循環器・消化器・外・皮・歯	728-2411
11/14(日)	まきの内科クリニック	内・消化器・循環器・アレルギー	787-8200
11/21(日)	木村クリニック	内・心療内・脳神外	723-8884
11/23(祝)	伊藤医院	内・小	771-1059
11/28(日)	大野整形外科	整外・リハ・リウマチ	728-1611
12/5(日)	小林産婦人科クリニック	産婦・内・小	773-4135
12/12(日)	世沢整形外科	整外・内・リハ	723-9191

※掲載後、都合により変更する場合がありますので、電話をかけて確認してください。

健康のために

高脂血症

高脂血症とは、血液中の脂質の量が多い状態をいい、脂質の代表がコレステロールと中性脂肪です。高脂血症になっても通常自覚症状はなく、血液検査をしないとわかりません。そのままの状態にしておくと、余った脂質が血管に蓄積し、狭窄・閉塞を引き起こします。心臓の血管に起これば狭心症/心筋梗塞に、脳の血管に起これば脳梗塞となり、生命に係わる病態になります。動脈硬化は高脂血症だけでなく、高血圧、糖尿病、喫煙、肥満などの因子が重なるほどその発症率が増加します。

脂質は人間にとって必須なものです。コレステロールは細胞膜の成分やホルモンの原料に、中性脂肪は糖質が不足した時のエネルギー源として働きます。そのためコレステロールの大部分は肝臓で作られ、LDL-コレステロール(LDL-C)によって末梢に運ばれ利用されます。余ったコレステロールは、HDL-コレステロール(HDL-C)に回収され、肝臓に運ばれ処理されます。それゆえHDL-Cは動脈硬化を改善するように働くため「善玉コレステロール」と呼ばれています。このバランスが崩れ、LDL-Cが過剰になると末梢への運搬が多くなり、コレステロールは血管に蓄積していき、それゆえLDL-Cは動脈硬化を促進的に働くため「悪玉コレステロール」と呼ばれ、この悪玉をいかに下げるかが重要になってきます。またLDL-Cはストレス、喫煙などにより酸化変性され、より蓄積されやすくなります。高脂血症は年々増加傾向にあり、これを防ぐためには生活習慣の改善が必要です。そのためには①食事にて動物性脂肪、コレステロール(1日300mg以下)、総カロリーを控え、食物繊維とビタミン(E, β-カロチン)を十分にとる。②ゆっくり食べる。③運動不足の解消(1日1万歩)、④肥満の是正、⑤アルコールを控え、たばこをやめる。生活習慣の改善で高脂血症が是正されない場合には薬物治療が必要となりますので、医師に相談しましょう。

〈桶川・北本・伊奈地区医師会〉