

◆ 予防接種 ※予防接種でご不明の点は、健康増進課までお問い合わせください。

費用：無料

- 各種予防接種については、「伊奈町保健事業のお知らせ」または町ホームページでご確認ください。
- 転入等で予診票をお持ちでない方は、**必ず母子健康手帳を持参**のうえ、健康増進課（保健センター）までお越しください。
- 予防接種の際は、保護者の同伴が必要となります。特別な理由で同伴できない場合は**委任状が必要**となりますので、健康増進課（保健センター）までお越しください。

幼児のおやつとはみがき教室に参加しませんか？

- 日時 1日目 8月21日(木)10時～11時
2日目 8月28日(木)10時～12時 ※2日間で1コース
- 場所 保健センター料理室・会議室
- 内容 1日目 歯科衛生士による「歯の衛生を保つには」についての講話と正しいはみがきの実技
2日目 栄養士による「健康な歯と食生活」についての講話と調理実習（調理実習中はボランティアによる保育があります。）
- 対象 2～3歳の幼児と保護者 定員 10組（先着順）
- 参加費 無料
- ☎ 7月14日(月)から健康増進課窓口または電話で受付

熱中症に注意しましょう！

熱中症予防5つのポイント

- ① 高齢者は上手にエアコンを
- ② 暑くなる日は要注意
- ③ 水分はこまめに補給
- ④ 「おかしい!?」と思ったら病院へ
- ⑤ 周りの人にも気配りを

熱中症になったときの処置

涼しい場所で身体を冷やし、水分・少量の塩分補給をする。意識がはっきりせず、自力で水が飲めない場合は、すぐに医療機関に搬送する。

各種検査・検診実施中

検査・検診の詳細い内容については、広報いな6月号をご覧ください。また、大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診の無料受診対象の方は、クーポン券をご利用ください。

肝炎ウイルス検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・胸部レントゲン検査

- 実施期限 9月30日(火)まで
- 申込み 実施医療機関に直接予約
- 【肝炎ウイルス検診・大腸がん検診・胸部レントゲン検査】
- 対象 昭和50年3月31日以前に生まれた町民
- 費用 大腸がん検診400円、肝炎ウイルス検診・胸部レントゲン検査は無料
- 【前立腺がん検診】
- 対象 昭和40年3月31日以前に生まれた町民
- 費用 1,500円

子宮がん・乳がん個別検診

- 実施期限 12月28日(日)まで
- 申込み 健康増進課へ申込み後、受診券を発行します。
- 【子宮がん】
- 対象 平成7年3月31日以前に生まれた町民
- 費用 頸部700円（頸部体は1,000円）
- 【乳がん】
- 対象 昭和50年3月31日以前に生まれた女性の町民
- 費用 700円

健康一口メモ

ひざのスポーツ外傷について

ひざの構造

ひざには大腿骨というふとももの骨と脛骨というすねの骨があります。横から見ると大腿骨は丸い形をしており、脛骨は平らな形をしています。骨の表面には軟骨がついており、大腿骨の丸い骨が、脛骨の平らな所を転がることでひざが曲がったりのびたりしています。この大腿骨が脛骨の上できちんところがるようにささえてくれる4つの靱帯があります。前後の動きをささえているのが前十字靱帯と後十字靱帯、横の動きをささえているのが内側側副靱帯と外側側副靱帯です。また丸い大腿骨が平らな脛骨とより広い面積で接するように、内側と外側にそれぞれ半月板という軟骨が大腿骨と脛骨の間に挟まっています。

ひざの外傷

スポーツの際にひざに無理な力がくわった場合、ひ

ざを作っている骨、軟骨、靱帯、半月板がいたむことがあります。

- 1) 骨折：骨が折れたり、靱帯がついているところの骨がはがれたりすることを言います。
- 2) 軟骨損傷：大腿骨と脛骨の表面にある軟骨に傷がついたりはがれたりすることを言います。
- 3) 靱帯損傷：ひざをささえている靱帯が切れたりのびたりすることを言います。
- 4) 半月板損傷：大腿骨と脛骨の間にある半月板がきれたりつぶれたりすることを言います。

いずれの損傷もけがをしたときは痛みが主な症状ですが、靱帯損傷や半月板損傷ではけがをした後ずいぶんたってからひざのぐらつきやひっかかり感などの症状が出てきます。このぐらつきやひっかかりによって新たな損傷がおこります。そのため受傷時に正確な診断と適切な治療が必要です。ひざを痛めた場合は必ず整形外科にかかりましょう。

（提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会）

◆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	受付時間	内 容・対 象・持ち物	備 考
乳 児 健 康 診 査	7／11(金) 8／8(金)	13：10 ～13：50	平成26年3月生 平成26年4月生	当日、直接会場へ なお、整理番号札は12：30 から保健センター側入口に お出します。 ※対象児には個別通知しま す。
1歳6か月児健康診査	7／18(金) 8／22(金)		平成24年12月生 平成25年1月生	
3 歳 児 健 康 診 査	7／1(火) 8／5(火)		平成23年2月生 平成23年3月生	
乳 児 相 談	7／11(金) 8／8(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	7／18(金) 8／22(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	7／4(金) 8／1(金)	予約制	発育・発達等の面で気になる方 母子手帳	※相談時間についてはお問 い合わせください。
両 親 学 級	8／6(水)	13：05 ～13：15	赤ちゃんの保育・お風呂の入れ方・妊婦体験等 を行ないます。妊娠8～9か月の初妊婦と夫 母子手帳・筆記用具・タオル・エプロン	予約制 ※先着8組まで ※電話受付可
母 親 学 級	7／2(水) 7／9(水) 7／16(水)	13：05 ～13：15	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
フ ッ 素 塗 布	8／20(水)	13：30 ～14：30	1歳6か月児健診で歯科受診済で就学前の幼 児（希望者） 母子手帳・タオル ※歯の健 康手帳をお持ちの方は持参してください。	フッ素塗布：1,404円 当日、直接会場へ ※6か月間隔で塗布します。

◆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	受付時間	内 容・対 象・持ち物
健 康 相 談	7／9(水) 8／20(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 町民の方 健康手帳（初めてのの方は、当日交付） 当日、直接会場へ
こころの健康相談	7／23(水)	予約制	いろいろな心の悩みを持つ方の相談を専門の相談員と保健師がお聴きします 町民の方 ※相談時間については、お問い合わせください。

休 日 当 番 医

診療時間 9時～17時

月 日	医療機関名(所在地)	診 療 種 類	電 話 番 号
7/6 (日)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	かばやま眼科(桶川市)	眼	786-0121
	福音診療所(北本市)	耳鼻咽喉	048-592-2862
7/13 (日)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	栗原クリニック(桶川市)	内・循環・小児	786-2168
	ニッサ整形外科(北本市)	整外・リハ・リウ・内	048-590-3344
7/20 (日)	今成医院(伊奈町)	内	723-8280
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	まつざき整形外科(桶川市)	整外・リハ・リウ・内	048-540-6463
7/21 (祝)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	桶川K.N.クリニック(桶川市)	脳外・皮・リハ・麻・整外	787-7715
	藤倉医院(北本市)	循環・外・内	048-592-3045
月 日	医療機関名(所在地)	診 療 種 類	電 話 番 号
7/27 (日)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	朝日内科歯科医院(桶川市)	内・小・消化器	774-9385
	北本心ノ診療所(北本市)	心内・精	048-598-7573
8/3 (日)	鳥山こどもクリニック(伊奈町)	小	723-5557
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	いなざえんクリニック(北本市)	耳鼻咽喉・気管食道・形外	048-593-4567
8/10 (日)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	豊田医院(桶川市)	内・小児・胃腸・循環	728-2377
	青木クリニック(北本市)	内・循環器・呼・小	048-592-1033
8/17 (日)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	原田耳鼻咽喉科医院(桶川市)	耳鼻咽喉	787-5616
	本藤整形外科(北本市)	整外・リウ・リハ・皮	048-592-7667

※桶川北本伊奈地区で広域的に実施しています。

※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当番医欄も参照のうえ、お出かけください。

小児初期救急当番医 診療時間 月曜日～土曜日(20時～22時)、祝日及び年末年始は除く
問合せ先 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合せに応じます。
・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。

小児救急電話相談(☎8000)

◎夜間・休日における子どもの急な病気やけがに関する相談
相談時間 月曜日～土曜日(19時～翌朝7時まで)

日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
(9時～翌朝7時まで)

電話番号 ・☎8000

(NTTのプッシュ回線、携帯電話をご利用の場合)

・048-833-7911

(IP電話・ひかり電話・ダイヤル回線をご利用の場合)