

申込み・問合せ 健康増進課（保健センター）伊奈町大字小室5161 ☎ 720-5000

◆ 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。

— い〜な！健康マイレージ対象事業 —

健康ウォーキング教室



総合センターを発着点とした町内約7kmのコースを歩き、ウォーキングの楽しさ・手軽さを体験しましょう。

日時 10月17日(土) 9

時～12時30分予定※小雨決行。荒天時は保健センターでウォーキング講座を実施します。

集合場所 保健センター

対象 町内在住・在勤者

定員 25名

内容 正しい靴の履き方や効果的なウォーキングに関する講義、実地ウォーキング、健康増進に関する話

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、履きなれた靴

※い〜な！健康マイレージカードをお持ちの方は当日ご持参ください。

申 9月10日(木)から10月7日(木)まで健康増進課窓口または電話で受付

— い〜な！健康マイレージ対象事業 —

骨粗鬆症^{しょう}予防教室に参加しませんか？

日時 11月5日(木) 9時30分～13時

場所 保健センター料理室・会議室

対象 20歳以上の町民

定員 15名（要予約）

内容 骨粗鬆症予防のための食生活に関する講話、調理実習

参加費 300円（当日徴収）

持ち物 エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具

※い〜な！健康マイレージカードをお持ちの方は当日ご持参ください。

申 9月14日(月)から健康増進課窓口または電話で受付

骨密度測定を実施します

日時 10月15日(木)①13時30分～14時、②14時～14時30分、

③14時30分～15時、④15時～15時30分

場所 保健センター

対象 20歳以上の町民

※妊娠中の方、平成26年度に同一の測定をした方はご遠慮ください。

定員 ①～④各25名（要予約）

内容 前腕部のX線照射による骨密度測定

参加費 300円

申 9月14日(月)から健康増進課窓口または電話で受付

健康一口メモ

脂肪肝について

食べ過ぎや運動不足で肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症などになりやすいことはよく知られています。これらを「生活習慣病」と呼びますが、肝臓もその影響を強く受けることがわかってきました。余った栄養分は脂肪として蓄えられます。肝臓は脂肪を分解（代謝）する臓器でもあります。その肝臓にも脂肪がついた状態が脂肪肝です。肝臓の重い病気というと、肝硬変や肝臓がんが挙げられます。その原因として、アルコールの摂りすぎやC型またはB型の肝炎ウイルスの感染が従来から知られていました。しかし、最近は、これら、お酒を飲む習慣や肝炎ウイルスの感染がない状態でも、脂肪肝が続くと肝硬変や肝臓がんが起きてしまうことがわかってきました。この脂肪肝を正式には「非アルコール性脂肪肝疾患(NAFLD)」といいます。NAFLDの状態がさらに悪化して炎症のような状態になるともっと

肝臓の病気が進みやすくなります。この状態を「非アルコール性脂肪肝炎(NASH:ナッシュ)」と言います。NAFLDやNASHになっても自覚症状は他の生活習慣病と同様にほとんどありません。多くは検診で受ける血液検査で肝機能の異常がみつかったはじめてわかることが多いです。血液検査だけではまだ脂肪肝かどうかは確定できず、エコー（超音波）やCT（X線断層撮影）などの画像検査で肝臓に脂肪がついているのかを確認して診断となります。検診を受ける人の20%くらいは脂肪肝が見つかると言われてしています。特效薬はなく、やはり食事の改善や運動の取り組みで脂肪がつきにくくするしかありません。糖尿病も合併している場合、糖尿病のくすりの種類によっては効果が期待できるものがあります。これらの取り組みがうまくいくと肝臓の脂肪がとれて血液検査でも肝機能異常がなくなることが期待できます。しかし、いったん肝硬変や肝臓がんになると治りにくいので、やはり早めの取り組みが大切です。〈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	内容・対象・持ち物	受付時間	備考
乳児健康診査	9/11(金) 10/9(金)	☑平成27年5月生 持母子手帳・質問票(はがき) ☑平成27年6月生	13:10 ~13:50	☑当日、直接会場へ 整理番号札は12:30から保健センター側入口にお出しします。なお、対象児には個別通知します。
1歳6か月児健康診査	9/18(金) 10/23(金)	☑平成26年2月生 持母子手帳・質問票(はがき) ☑平成26年3月生		
3歳児健康診査	9/1(火) 10/6(火)	☑平成24年4月生 持母子手帳・アンケート用紙・尿 ☑平成24年5月生		
乳児相談	9/11(金) 10/9(金)	☑1歳未満 ☐身体計測・育児全般の相談 持母子手帳・おむつ・バスタオル	9:30 ~10:30	☑当日、直接会場へ
育児相談	9/18(金) 10/23(金)	☑1歳以上就学前 ☐健康・育児・栄養等の相談 持母子手帳・おむつ		
幼児相談	9/4(金)	☑発育・発達等の面で気になる方 持母子手帳	予約制	相談時間についてはお問い合わせください。
両親学級	9/25(金)	☐赤ちゃんの保育・お風呂の入れ方・妊婦体験等を行います ☑妊娠8~9か月の初妊婦と夫 持母子手帳・筆記用具・タオル・エプロン	13:05 ~13:15	☑予約制(先着8組まで) ※電話受付可
母親学級	9/2(水) 9/9(水) 9/16(水)	☐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 持母子手帳	13:05 ~13:15	☑予約制 ※電話受付可

◆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	内容・対象・持ち物	受付時間	備考
健康相談	9/16(水) 10/21(水)	☐保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 ☑町民の方 持健康手帳(初めての方は、当日交付)	10:00 ~11:00	☑当日、直接会場へ
こころの健康相談	9/30(水)	☐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	予約制	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	月日	医療機関名(所在地)	診療種類	電話番号
9/6 (日)	桶川西口クリニック(桶川市)	内・外・小	789-5777	9/22 (祝)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	776-0022		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	776-0022
	山田医院(北本市)	内・小	048-593-0353		まづき整形外科マチクリニック(北本市)	整外・リウ・内	048-540-6463
9/13 (日)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692	9/23 (祝)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	小島医院(桶川市)	内・小	771-1212		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	776-0022
	大久保医院(北本市)	内	048-591-8171		榎原医院(北本市)	内・胃腸・肛門	048-542-6582
9/20 (日)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692	9/27 (日)	上日出谷榎原整形外科(桶川市)	整・リハ	789-2200
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	776-0022		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	776-0022
	北本心/診療所(北本市)	心内・精	048-598-7573		ひらお内科クリニック(北本市)	内・心内・神内	048-592-8861
9/21 (祝)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692	10/4 (日)	みやうち内科消化器内科クリニック(伊奈町)	内・消内	783-3751
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	776-0022		伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	鈴木医院(北本市)	内・小	048-592-1313		ニツ家整形外科(北本市)	整・リハ・リウ・内	048-590-3344

※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)、祝日および年末年始は除く
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

小児救急電話相談(#8000) 子どもの急病(発熱、下痢、嘔吐など)時の家庭での対処方法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。
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)
(7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)

休日・夜間の医療機関を紹介(歯科、口腔外科、精神科を除く)

埼玉県救急医療情報センター(#7000または048-824-4199)
・大人の救急電話相談
大人の急病時の家庭での対処方法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。
相談時間 毎日18時30分~22時30分
・緊急医療機関案内
緊急に受診が必要などときに受診可能な医療機関を24時間案内します。このほか伊奈町消防本部・署☎722-8111でも休日・夜間に診療の受けられる病院の問合せに応じます。