

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

子宮がん検診・乳がん検診
(個別)実施中

実施期間 12月28日(木)まで

【子宮がん】

対象 平成10年3月31日以前に生まれた町民
費用 頸部検診1,000円、頸体部検診1,500円
 ※70歳以上（昭和23年3月31日以前生まれ）の方は頸部検診600円、頸体部検診800円
 ※頸体部検診は、症状があり医師が必要と認め、本人が同意した場合のみ

【乳がん】

対象 昭和53年3月31日以前に生まれた女性の町民
費用 1,000円
 ※70歳以上（昭和23年3月31日以前生まれ）の方は700円

☎ 健康増進課（保健センター）へ申し込み後、受診券を発行します。

※検診の詳細内容については、広報いな6月号をご覧ください。また、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。

い〜な！健康マイレージ対象事業

骨密度測定を実施します

日時 10月19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28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（要事前予約）

内容 前腕部のX線照射による骨密度測定 **費用** 500円
 ※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。

☎ 9月13日(水)から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9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（要事前予約）

内容 講話「骨粗鬆症予防のための食生活」、調理実習

参加費 300円（当日徴収、食材料費含む）

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。

☎ 9月13日(水)から健康増進課窓口または電話で受付

健康一口メモ 乗り物酔い

楽しいはずの旅行が乗り物酔いのため、つらい経験となった方は多いのではないのでしょうか。乗り物酔いは、自動車、船、飛行機などの一般的な乗り物で多くが起りますが、他に遊園地や宇宙でも起こります。

乗り物酔いは、10歳前後の学童期に起こりやすく、男性より女性に多く、成人までつづく人は、約10%と言われています。赤ちゃんの頃は、揺らすとケラケラと笑い声をあげて喜ぶのに、なぜ学童期になると起こるのでしょうか。それは、内耳の平衡感覚機能の発達にともない感覚の混乱が生じるためと言われています。乗り物酔いで生じる吐き気や嘔吐、冷や汗、便意などのつらい症状は、身体が生きていくためのいろいろな機能を調節する神経（自律神経）が引き起こす症状です。自律神経は、身体に危険なことが起こると作動する警報装置で、この警報装置が内耳からの情報に敏感に作動してしまい、乗り物酔いの症状を引き起こすのです。

【対策と治療】

乗り物では様々な動きが発生し、身体の平衡感覚の感

知器である内耳に回転、加速、重力などの刺激が加わります。これらの刺激に身をまかせると混乱が生じやすく、自律神経が過剰に反応し乗り物酔いの症状が引き起こります。対策としては、乗り物により発生する内耳への刺激をやわらげる動きや体位をとることです。運転手がほとんど酔わないのは、進む方向を目で見ると内耳に過度の刺激が加わらないように無意識に姿勢を保持しているからです。ですので、進む方向をある程度意識して運転手と同じ頭の動きをする、下を向かない、外の近くの流れる景色を見ないなどの対応が効果的です。発育成長にともない自然と乗り物酔いは軽減しますが、小児期より遊びの中で回転、加速、重力などの刺激に慣れて、酔いにくい身体にすることも必要です。最近公園では、ブランコ、シーソー、回転ジムなどの遊具が危険遊具として消えつつあるのが残念です。

薬による治療は、薬で眠りやすい状態にすることで酔いをおさえます。乗る30分前に服用します。体調を整え乗り物酔いの不安を取り除くために、ガムをかむなどの暗示効果もある程度期待できます。

〈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	9/8(金) 10/13(金)	因平成29年5月生 因平成29年6月生	13:10 ~13:50	因当日、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	9/15(金) 10/20(金)	因平成28年2月生 因平成28年3月生		
3歳児健康診査	9/5(火) 10/3(火)	因平成26年4月生 因平成26年5月生		
乳児相談	9/8(金) 10/13(金)	因1歳未満 因身体計測・育児全般の相談 因母子手帳・おむつ・バスタオル	9:30 ~10:30	因当日、直接会場へ
育児相談	9/15(金) 10/20(金)	因1歳以上就学前 因身体計測・健康・育児・ 栄養等の相談 因母子手帳・おむつ		
幼児相談	9/22(金) 10/27(金)	因発育・発達等の面で気になる方 因母子手帳	予約制	相談時間についてはお問い 合わせください。
離乳食講習会	10/17(火)	因栄養士が離乳食の進め方や作り方について実 習を交えて指導します 因母子手帳・筆記用具	9:50 ~10:00	因当日、直接会場へ(会場は 料理室です)
両親学級	9/28(木)	因赤ちゃんの保育・お風呂の入れ方・妊婦体験等 を行います 因妊娠8~9か月の初妊婦と夫 因母子手帳・筆記用具・タオル・エプロン	13:05 ~13:15	因予約制 ※先着8組まで ※電話受付可
母親学級	9/6(水) 9/13(水) 9/20(水)	因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 因初産の方 因母子手帳		因予約制 ※電話受付可
フッ素塗布	10/18(水)	因1歳6か月児健診で歯科受診済で就学前の幼 児(希望者) 因母子手帳・タオル ※歯の健 康手帳をお持ちの方は持参してください。	13:30 ~14:30	費フッ素塗布:1,404円 因当日、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	内容・対象・持ち物	受付時間	備考
健康相談	9/20(水) 10/18(水)	因保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養 相談等 因町民の方 因健康手帳(初めての方は、当日交付)	10:00 ~11:00	因当日、直接会場へ
こころの健康相談	9/27(水)	因専門の相談員が家族関係や職場での悩みなど、 さまざまな相談に応じます 因町民の方	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
9/3 (日)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692	9/23 (祝)	ゆげクリニック(桶川市)	内・循	777-3000
	大谷記念病院(桶川市)	内	728-2411		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	776-0022
	さくらこどもとおとな診療所(北本市)	内・循・小	048-591-2088		本藤整形外科(北本市)	整・リウ・リハ・皮	048-592-7667
9/10 (日)	木村クリニック(伊奈町)	内・心内・脳神・リハ	723-8884	9/24 (日)	世沢整形外科(伊奈町)	整・内・リハ	723-9191
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	776-0022		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	776-0022
	福音診療所(北本市)	耳	048-592-2862		天地クリニック(北本市)	内・小・胃	048-593-1762
9/17 (日)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692	10/1 (日)	おかべ耳鼻咽喉科医院(桶川市)	耳	772-3492
	神崎皮膚科クリニック(桶川市)	皮	778-3911		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	776-0022
	まざき整形外科クリニック(北本市)	整・リウ・内	048-540-6463		北本中央クリニック(北本市)	内・小・循内・消・呼・血内	048-591-2257
9/18 (祝)	大野整形外科(桶川市)	整・リハ・リウマチ	728-1611	※受診の際は、一度各病院にお問い合わせください。 ※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。			
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	776-0022				
	遠井医院(北本市)	内・小・循	048-591-2109				

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 月曜日~土曜日(18時30分~22時30分)

日曜日、祝日、GW、年末年始(12月29日~1月3日)(9時~22時30分)

・緊急医療機関案内

緊急に受診が必要なときなど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。

・埼玉県医療機能情報提供システム

医療機関や薬局の情報を検索できます。対応可能な疾患や手術実
績もわかります。(埼玉県医療機能情報提供システムで検索または、
<http://www.iryu-kensaku.jp/saitama/>)