

問 健康増進課（保健センター） ☎720-5000

「伊奈町保健事業のお知らせ」と併せてご覧ください。

内：内容 対：対象 定：定員 持：持ち物 費：費用 申：申込み

♥ 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 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。

♥ 母子保健

お母さんと赤ちゃんの健康のために

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	2 / 8 (金)	対 平成30年10月生	13 : 10 ～13 : 50	申 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。
	3 / 8 (金)	対 平成30年11月生		
1 歳 6 か 月 児 健 康 診 査	2 / 15 (金)	対 平成29年7月生		
	3 / 15 (金)	対 平成29年8月生		
3 歳 児 健 康 診 査	2 / 5 (火)	対 平成27年9月生		
	3 / 5 (火)	対 平成27年10月生		
乳 児 相 談	2 / 8 (金) 3 / 8 (金)	内 身体計測・育児全般の相談 対 1 歳未満 持 母子手帳・おむつ・バスタオル	9 : 30 ～10 : 30	申 当日直接会場へ
育 児 相 談	2 / 15 (金) 3 / 15 (金)	内 身体計測・健康・育児・栄養等の相談 対 1 歳以上就学前 持 母子手帳・おむつ		
幼 児 相 談	2 / 22 (金) 3 / 22 (金)	対 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。
離 乳 食 講 習 会	2 / 19 (火)	内 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。 持 母子手帳・筆記用具	9 : 50 ～10 : 00	場 料理室 申 当日直接会場へ
フ ッ 素 塗 布	2 / 20 (水)	対 1 歳 6 か 月 児 健 診 で 歯 科 受 診 済 で 就 学 前 の 幼 児 (希 望 者) 持 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 1,404円 申 当日直接会場へ ※6か月間隔で塗布します。

小児の急病・けがに

●小児初期救急当番医（月～土曜日20時～22時、祝日および年末年始は除く）

平日の夜間にお子さんの急病・けがなどが発生した場合、桶川・北本・伊奈地区の当番医が診療します。

☎ 伊奈町消防本部・署 ☎722-8111

●小児救急電話相談

☎ #8000（NTTのプッシュ回線、携帯電話をご利用の場合）または
☎ 833-7911（IP電話・ひかり電話・ダイヤル回線をご利用の場合）



定期予防接種の対象の方へ

接種期間 ▶ **3月31日(日)まで**

申 直接医療機関に予約

期限が迫っています！
接種はお早めに！！

接種場所 町内医療機関
※町外医療機関で接種希望の方は、
健康増進課にお問い合わせください。

麻しん風しん2期

☑ 平成24年4月2日
～平成25年4月1
日生まれのお子さん

接種回数 1回
費用 無料

高齢者肺炎球菌

☑ 65歳：昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ
70歳：昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ
75歳：昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれ
80歳：昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生まれ
85歳：昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生まれ
90歳：昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生まれ
95歳：大正12年4月2日～大正13年4月1日生まれ
100歳：大正7年4月2日～大正8年4月1日生まれ

接種機会 1回のみ 費用 2,500円

※すでに成人用肺炎球菌ワクチンを接種した方は受けられません。
※平成30年度まで、
毎年度65、70、75、
80、85、90、95、
100歳になる方が
対象です。

平成30年度 卒業献血キャンペーン！

実施期間 2月1日(金)～4月30日(火)

県内の献血ルームおよび移動採血車で期間中にチラシを持参し献血を実施すると、素敵な献血記念品がもらえます！県内で献血を実施した場合、県外高等学校の卒業生でも献血記念品がもらえます。

※県外高等学校に通う生徒はチラシを持参しなくても可。

☑ 県内高等学校の平成30年度卒業生（予定者を含む）

記念品 吸水性コースター（予定）

主催 埼玉県、埼玉県教育委員会、埼玉県赤十字血液センター

☎ 埼玉県薬務課 ☎ 830-3635



健康 一回◯モ

かむことの 大切さについて

かむことは人の健康にとってとても重要な役割を果たしています。公益財団法人8020推進財団では「かむ8大効用」として「ひみこの歯がいーぜ」を標語にしています。ひ…肥満予防、み…味覚の発達、こ…言葉の発音がはっきり、の…脳の発達、は…歯の病気を防ぐ、が…ガンの予防、い…胃腸の働きを助ける、ぜ…全身の体力向上と全力投球。このように、よくかむことが全身の健康に大きく関わっているのです。

食事の時はひと口30回を目安にかむと良いでしょう。よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は口の中の汚れを洗い流し、細菌が増えるのを抑え、むし歯を防ぐ働きがあります。かむ回数が多ければ食物が細かくなってだ液とも

よく混ざり胃腸での消化吸収の効率も良くなります。だ液の殺菌効果により口臭を防ぐこともできます。

現代人は昔の人と比べると幼少期から歯ごたえのない柔らかい食べ物を食べているので、かむ回数や食事にかかる時間が少なくなってきました。よくかまないと口まわりの筋肉や骨の成長が十分でなく、あごが大きく育たないと永久歯に生え変わった時に歯並びが悪くなってしまいます。かみごたえのある食材を積極的に食事に取り入れ、子どものころからどんな食べ物でもよくかむ習慣をつけましょう。

また、よくかむことによって顔の筋肉がきたえられ、表情が豊かになります。脳への血流が増加し、脳が活性化され認知症の予防にもなります。

「よくかむ」ことは今日からできる身近な健康法なのです。



〈提供：（一社）北足立歯科医師会〉