

電話番号はお間違えのないようにお願いします。保健センターへのお問い合わせは ☎ 720-5000

◆ 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 | ポリオ | 4月7日(水) | 平成21年5月～6月生 | 会場：保健センター 受付時間：13時15分～13時45分 (時間厳守) 6週間以上あけて2回接種 生後7歳6か月未満 対象児には予診票を送付します。 |
| | | 4月13日(火) | 平成21年7月～8月生 | |
| | | 4月21日(水) | 平成21年9月～10月生 | |
| | | 5月13日(木) | 平成21年11月～12月生 | |
| | | 5月20日(木) | 平成21年1月～2月生 | |
| | | 5月27日(木) | 平成21年3月～4月生 | |
| 個別接種 | B C G | 通年 | 生後3か月～生後6か月未満 | |
| | 三種混合 | | 生後3か月～7歳6か月未満 (1期初回は20～56日の間隔で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) | |
| | 二種混合 | | 11歳～13歳未満 | |
| | 麻しん風しん混合 | | 1期 1歳～2歳未満 | 2期については、麻しんおよび風しん予防接種を1回ずつ接種された方、またはどちらか一方のみ接種された方も対象となります。 |
| | | | 2期 平成15年4月2日～平成16年4月1日生 | |
| | | | 3期 中学1年生相当の年齢 (平成8年4月2日～平成9年4月1日生) | |
| 4期 高校3年生相当の年齢 (平成3年4月2日～平成4年4月1日生) | | | | |
| 日本脳炎 | 1期 3歳～7歳6か月未満 (1期初回は6～28日の間隔で2回、1期追加は1期初回2回終了後、1年～1年半の間に1回接種) | 平成21年6月2日から、1回も接種していない第1期の方に、新しい「乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン」での接種が可能となりましたが、供給量が少ないことや安全性の確認等における観点から、全員に勧奨(お勧め)する段階に至っておりません。接種の年齢を過ぎた方への経過措置は、厚生労働省が検討中です。ご不明な点がある方、接種を希望する方は、保健センターへお問い合わせください。 | | |
| | 2期 9歳～13歳未満 | | | |
| 注意事項 | <p>個別予防接種の場合、希望する指定医療機関に予約し、接種してください。上記の予防接種は無料です。 転入等で予診票をお持ちでない方は、母子手帳を持参のうえ、保健センターまで取りに来てください。 予防接種はまれに接種後に体調の変化等もあることから、保護者の同伴が必要ですが、保護者が特別な理由で同伴することができず、かわりにお子さんの健康状態を普段から熟知する代理の方が同伴する場合は、委任状が必要となりますので保健センターへお越しください。 接種可能な年齢かどうかわからない時や、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保健センターまでお問い合わせください。 麻しん風しんの第3期・第4期予防接種対象者で、まだ接種されていない方は、平成22年3月31日までに接種してください。</p> | | | |



こんにちは保健師です

ストレッチをしましょう

静かにゆっくり筋肉を動かすことをストレッチといいます。無理のないストレッチは、硬くなった筋肉をほぐし、けがの予防やリラックス効果があります。また、血行もよくなるので、体が温まり、老化予防や疲労回復の効果も期待できます。

ポイントは、反動をつけずにゆっくり行うこと、呼吸を止めずに行うこと、痛みがない程度(気持ちいい程度)に行うことです。

さまざまなストレッチの方法がありますが、まずは深呼吸をしてゆっくり伸びをすることから始めませんか。

《^{けい}乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券》
有効期限は3月末まで

平成21年9月末に、下記の対象者に配布した「女性特有のがん検診無料クーポン券」は、有効期限が平成22年3月31日までとなっています。

これから受診される予定の方は、早めに医療機関へ予約し受診してください。

| 乳がん無料検診対象者 | | 子宮頸がん無料検診対象者 | |
|------------|-----------------------|--------------|-----------------------|
| 年齢 | 生年月日 | 年齢 | 生年月日 |
| 40歳 | S43年4月2日 ～S44年4月1日 | 20歳 | S63年4月2日 ～H元年4月1日 |
| 45歳 | S38年4月2日 ～S39年4月1日 | 25歳 | S58年4月2日 ～S59年4月1日 |
| 50歳 | S33年4月2日 ～S34年4月1日 | 30歳 | S53年4月2日 ～S54年4月1日 |
| 55歳 | S28年4月2日 ～S29年4月1日 | 35歳 | S48年4月2日 ～S49年4月1日 |
| 60歳 | S23年4月2日 ～S24年4月1日 | 40歳 | S43年4月2日 ～S44年4月1日 |

◆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 | 時間 | 内容・対象・持ち物 | 備考 | |
|------------|------------------------------|-----------------------------------|--|---|-----------------------------|
| 乳児健康診査 | 3/12(金) | 13:10 ～13:45 | □平成21年11月生 | 持 母子手帳・質問票(はがき)・バスタオル | |
| | 4/9(金) | | □平成21年12月生 | | |
| 1歳6か月児健康診査 | 3/19(金) | | □平成20年8月生 | 持 母子手帳・質問票(はがき) | 申 当日、直接会場へ 対象児には個別通知します。 |
| 3歳児健康診査 | 3/2(火) | | □平成18年10月生 | 持 母子手帳・アンケート用紙・尿 | |
| | 4/6(火) | | □平成18年11月生 | | |
| 乳児相談 | 3/12(金) | | 9:30 ～10:30 | □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 | |
| 育児相談 | 3/19(金) | □1歳以上 □健康・育児・栄養等の相談 持 母子手帳・おむつ | | | |
| 幼児相談 | 3/5(金) | □発育・発達・育児等の面で気になる方 持 母子手帳 | | 申 予約制 電話受付可 | |
| 離乳食講習会 | 4/13(火) | 10:00 ～11:00 | □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 | 申 当日、直接会場へ (会場は料理室です) | |
| 母親学級 | 3/3(水) 3/10(水) 3/17(水) | 13:10 ～15:30 | □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 | 申 予約制 電話受付可 | |
| 両親学級 | 3/24(水) | 13:10 ～15:30 | □赤ちゃんの保育・おふろの入れ方・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 | | |

◆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 | 時間 | 内容・対象・持ち物 |
|------|---------|-----------------|---|
| 健康相談 | 3/24(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 □住民の方 持 健康手帳(初めてのの方は、当日交付) 申 当日、直接会場へ |

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 |
|--------------|--------------------|----------------------|--------------|
| 3/7 (日) | 桶川西口クリニック(桶川市) | 内・外・小 | 789-5777 |
| | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮 | 776-0022 |
| | さくらこどもとおとな診療所(北本市) | 内・循環器・小 | 048-591-2088 |
| 3/14 (日) | 小島医院(桶川市) | 内・小 | 771-1212 |
| | 伊奈病院(伊奈町) | 内・外 | 721-3692 |
| | 山崎医院(北本市) | 小・内 | 048-591-2244 |
| 3/21 (祝) | のぞみ病院(伊奈町) | 内・小・神経内・循環器・リハ | 723-0855 |
| | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮 | 776-0022 |
| | 大久保医院(北本市) | 内 | 048-591-8171 |
| 3/22 (振休) | 坂部医院(桶川市) | 内・小・放 | 771-1055 |
| | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮 | 776-0022 |
| | 深井小児科内科医院(北本市) | 小・内 | 048-591-5958 |

| 月日 | 医療機関名(所在地) | 診療種類 | 電話番号 |
|-------------|---------------------|----------------------|--------------|
| 3/28 (日) | 鈴木内科医院(桶川市) | 内・小・皮 | 787-3000 |
| | 伊奈病院(伊奈町) | 内・外 | 721-3692 |
| | 安里医院(北本市) | 内・小 | 048-542-2629 |
| 4/4 (日) | なかた呼吸器科内科クリニック(桶川市) | 呼吸器・内 | 729-2811 |
| | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮 | 776-0022 |
| | 北本整形外科(北本市) | 整外・皮・爪 | 048-591-8871 |
| 4/11 (日) | 小林産婦人科クリニック(桶川市) | 産婦・内・小 | 773-4135 |
| | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮 | 776-0022 |
| | 岡田医院(北本市) | 耳鼻咽喉 | 048-591-3855 |

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。