

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
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)	平成20年4月1日から新たに実施となりました。5年間の期限の実施であり、麻しん風しん2期対象のお子さんは麻しん風しん3期4期の予防接種は対象となりませんのでご注意ください。
日本脳炎	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)			
	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) 2期 9歳～13歳未満	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。		
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。  <b>転入等で予診票をお持ちでない方は</b>、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。  <b>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。</b></p>			

健康一口メモ

「噛むこと」の効果について

食事をするとき、私たちは噛むという運動をします。よく噛むことが、どれほど健康と関わっているかは意外と知られていません。「噛む」という運動、すなわち食べ物を歯で噛み砕き、唾液を混ぜて、飲み込む動作を「咀嚼」といいます。現代の子どものちはファーストフードなどのやわらかい食べ物の普及で、咀嚼の回数が少なくなっています。

日本歯科医師会の提唱により設立された財団法人8020推進財団では、「噛む8大効用」としてあげています。それをわかりやすいように標語を作っています。「ひみこの歯がいてぜ」覚えやすいですね。

(ひ) 肥満を防ぐ  
(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) がんを防ぐ  
(い) 胃腸の働きを促進する  
(ぜ) 全身の体力向上と全力投球

よく噛むことが、全身の健康に大きく関わっているということはあまりよく知られていません。

よく噛むことで、脳が活性化され認知症の防止にも効果があります。細かい手作業などで指を動かすことよりも、よく噛むことの方が脳を活性化する効果は大きいのです。歯ごたえのあるものを食べることによって、脳の血流が多くなり、脳が活性化され認知機能低下の防止になります。

また、噛む回数が減ると唾液の分泌量が減少します。唾液に含まれる酵素の中には発がん物質の発がん作用を消す働きや消化を促進する働きなどがあり、他にも歯の汚れの除去や粘膜の傷の修復、歯の補強、抗菌作用や免疫強化など細菌やウイルスの感染を防ぐ働きがあります。

よく噛むことは、顎の発達にも関係しています。やわらかいものばかり食べていると顎の成長が遅れ、その結果歯並びや噛み合わせが悪くなるのです。

よく噛んで食べるといことは単に食べ物を噛み砕くだけでなく身体の健康保持に役立つ重要な運動なのです。一口30回噛んで食事をしましょう。

提供…北足立歯科医師会

### ◆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	時間	内容・対象・持ち物	備考	
乳児健康診査	2/12(金)	13:10 ～13:45	☑平成21年10月生	☑母子手帳・質問票(はがき)・バスタオル	
	3/12(金)		☑平成21年11月生		
1歳6か月児健康診査	2/19(金)		☑平成20年7月生	☑母子手帳・質問票(はがき)	☑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	2/2(火)		☑平成18年9月生	☑母子手帳・アンケート用紙・尿	
	3/2(火)		☑平成18年10月生		
乳児相談	2/12(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	2/19(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	2/5(金)		☑発育・発達・育児等の面で気になる方 ☑母子手帳	☑予約制 電話受付可	
離乳食講習会	2/9(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 ☑母子手帳・筆記用具	☑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 ☑母子手帳	☑予約制 電話受付可	
フッ素塗布	2/17(水)	13:30 ～14:30	☑1歳6か月児健診で歯科受診済者で就学前の幼児(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:1,365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	時間	内容・対象・持ち物
健康相談	2/17(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 ☑健康手帳(初めての方は、当日交付) ☑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	月日	医療機関名(所在地)	診療種類	電話番号
2/7 (日)	加藤医院(桶川市)	内・循環器・小	773-1787	2/28 (日)	神崎皮フ科クリニック(桶川市)	皮	778-3911
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692		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
	山本内科医院(北本市)	内	048-591-5025		本藤整形外科(北本市)	整外・リウ・リハ・皮	048-592-7667
2/11 (祝)	おかべ耳鼻咽喉科医院(桶川市)	耳鼻咽喉	772-3492	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		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
	ひらお内科クリニック(北本市)	内・神経内科・心療内科	048-592-8861		さくらこどもとどろ診療所(北本市)	内・循環器・小	048-591-2088
2/14 (日)	蔵田医院(桶川市)	内・小・皮	771-1446	3/14 (日)	小島医院(桶川市)	内・小	771-1212
	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		伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	山田医院(北本市)	内・小	048-593-0353		山崎医院(北本市)	小・内	048-591-2244
2/21 (日)	桶川駅前こどもクリニック(桶川市)	小	789-3222	<p>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。</p>			
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692				
	吉田医院(北本市)	内・外	048-591-2200				

**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。