

電話番号はお間違えのないようにお願いいたします。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	10/1(水)	平成19年11月～12月生	6週間以上あけて2回接種、 生後7歳6か月未満
		10/14(火)	平成20年1月～2月生	
		10/15(水)	平成20年3月～4月生	
		10/29(水)	平成19年7月～8月生	
		11/18(火)	平成20年5月～6月生	
		11/27(木)	平成19年9月～10月生	
個別接種	B C G		生後3か月～生後6か月未満	平成20年4月から個別接種に変わりました。
	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	通年	1期 1歳～2歳未満 2期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生	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。
			3期 中学1年生相当の年齢 (平成7年4月2日～平成8年4月1日生)	平成20年4月1日から、5年間の期限を設けて実施します。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。
			4期 高校3年生相当の年齢 (平成2年4月2日～平成3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) 2期 9歳～13歳未満	※日本脳炎予防接種は、国からの再開通知があるまで、通知を差し控えております。特に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	※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、保護者の方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21年3月31日までに接種してください。			

健康一口メモ

「糖尿病とは」

食事によって腸から吸収された糖類は、ブドウ糖として筋肉や脂肪細胞でエネルギーとして利用されます。そのためには、すい臓という臓器で作られるインスリンというホルモンが必要なのです。このインスリンの働きが悪くなったり、作られる量が減ったりすると、ブドウ糖が細胞の中に入れなくなり、十分なエネルギーが作られなくなってしまうのです。そして余分なブドウ糖が血液中にたまってしまいうため、血糖値が高くなってくるのです。このような状態になっているのが糖尿病といわれています。

● 糖尿病の予防

インスリンの作られる量が減っている場合は、インスリンそのものを補充する方法とインスリンの分泌を促す方法があり、予防というより治療

が必要ということになります。

インスリンの働きが悪くなっている場合は、これを改善することである程度予防することができず、インスリンの働きを悪くする1番の原因として「肥満」が挙げられます。この肥満を予防することが糖尿病の予防につながるものといわれています。食生活に注意すること(食べ過ぎない、まとめ食いをしない)、運動を心がけることで、体重を適正に保ち、インスリンの働きを改善することで糖尿病を予防することができると考えられています。あまり激しくない、酸素を十分に取入れた運動(有酸素運動)を続けることが大事です。ウォーキング、ジョギングなどはちょうど良い運動でしょう。少しでも体を動かす習慣をつけておくことが糖尿病の予防につながるものと考えてください。

〈桶川北本伊奈地区医師会〉

「健康一口メモ」に関するご意見、ご感想をお寄せください。

あて先…企画課秘書広報係 2213

◆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	9/12(金)	13:10 ～13:45	☑平成20年5月生	☑母子手帳・質問票(はがき)・バスタオル
	10/10(金)		☑平成20年6月生	
1歳6か月児健康診査	9/19(金)		☑平成19年2月生	☑母子手帳・質問票(はがき)
	10/7(火)		☑平成17年4月生	☑母子手帳・アンケート用紙・尿
3歳児健康診査	10/7(火)	☑平成17年5月生		
乳児相談	9/12(金)	9:30 ～10:30	☑1歳未満 ☑身体計測・育児全般の相談	☑当日、直接会場へ ※対象児には個別通知します。
	10/10(金)		☑母子手帳・おむつ・バスタオル	
育児相談	9/19(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	9/5(金)	10:00 ～11:00	☑発育・発達・育児等の面で気になる方	☑予約制 ※電話受付可
	10/3(金)		☑母子手帳	
離乳食講習会	10/10(金)	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	9/3(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	☑予約制 ※電話受付可
	9/10(水)		☑初産の方 ☑母子手帳	
	9/17(水)			
両親学級	9/27(土)	9:10 ～11:30	☑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か月の妊婦と夫 ☑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 平成20年度の成人保健事業については、随時広報等でお知らせします。

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	9/24(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 ☑健康手帳(初めてのの方は、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	曜日	病院名	診療種類	所在地	電話番号
9	7	日	府川医院	耳鼻咽喉・アレルギー	桶川市	786-2672
			伊奈病院	内・外	伊奈町	721-3692
			大久保医院	内	北本市	048-591-8171
	14	日	プラムの里診療所	眼・内・リハ	桶川市	787-2882
			埼玉県央病院	内・小・外・整外・脳神外・歯、口腔外・皮	桶川市	776-0022
			北本共済病院	内・胃腸・外・整外・脳外・泌・皮・麻・放	北本市	048-591-7111
	15	祝日	伊奈中央病院	内・胃腸	伊奈町	721-3022
			埼玉県央病院	内・小・外・整外・脳神外・歯、口腔外・皮	桶川市	776-0022
			二ツ家整形外科	整外・内	北本市	048-590-3344
	21	日	ゆげクリニック	内・循環器	桶川市	777-3000
			伊奈病院	内・外	伊奈町	721-3692
			北本共立診療所	内・消・放	北本市	048-592-1641
	23	祝日	大谷記念病院	内・循環器・消化器・外・皮・歯	桶川市	728-2411
			伊奈病院	内・外	伊奈町	721-3692
深井小児科内科医院			小・内	北本市	048-591-5958	
28	日	まきの内科クリニック	内・消化器・循環器・アレルギー	桶川市	787-8200	
		埼玉県央病院	内・小・外・整外・脳神外・歯、口腔外・皮	桶川市	776-0022	
		よしだ整形外科内科	整外・内・リハ・皮・リウマチ	北本市	048-590-5720	
10	5	日	木村クリニック	内・心療内・脳神外・リハ	伊奈町	723-8884
			埼玉県央病院	内・小・外・整外・脳神外・歯、口腔外・皮	桶川市	776-0022
			さくらこどもとおとな診療所	内・循環器・小	北本市	048-591-2088
	12	日	伊藤医院	内・小	桶川市	771-1059
			埼玉県央病院	内・小・外・整外・脳神外・歯、口腔外・皮	桶川市	776-0022
			岡田医院	耳鼻咽喉	北本市	048-591-3855
13	祝日	大野整形外科	整外・リハ・リウマチ	桶川市	728-1611	
		埼玉県央病院	内・小・外・整外・脳神外・歯、口腔外・皮	桶川市	776-0022	
			北本整形外科	整外・皮・理	北本市	048-591-8871

※ 4月からは、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～金曜日(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・夜間の医療機関を紹介(歯科を除く)

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

・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。