

電話番号はお間違えないようにお願いいたします。保健センターへのお問合せは ☎ **720-5000**

◆ **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 / 8 (金) 3 / 14 (金)	13 : 10 ~ 13 : 45	☑ 平成19年10月生 ☑ 母子手帳・質問票(はかき)・ ☑ 平成19年11月生 バスタオル	☑ 当日、直接会場へ 対象児には個別 通知します。
1 歳 6 か 月 児 健 康 診 査	2 / 15 (金)		☑ 平成18年 7 月生 ☑ 母子手帳・質問票(はかき)	
3 歳 児 健 康 診 査	2 / 5 (火) 3 / 4 (火)		☑ 平成16年 9 月生 ☑ 母子手帳・アンケート用紙・ ☑ 平成16年10月生 尿	
乳 児 相 談	2 / 8 (金) 3 / 14 (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 / 15 (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 / 1 (金) 3 / 7 (金)		☑ 発育・発達・育児等の面で気になる方 ☑ 母子手帳	
離 乳 食 講 習 会	2 / 8 (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)
フ ッ 素 塗 布	2 / 27 (水)	13 : 30 ~ 14 : 30	☑ 2 歳以上(ただし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) ☑ 口と歯の 健康手帳(初めての方は母子手帳)・タオル	☑ フッ素塗布:1,365円 (初回は、手帳代が別 途100円かかります) ☑ 当日、直接会場へ
母 親 学 級	3 / 5 (水) 3 / 12 (水) 3 / 19 (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
両 親 学 級	2 / 2 (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

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 / 27 (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

健康一口メモ

「喘息ぜんそくについて」

「喘息になってしまったとた
くさんのお薬を飲まなければ
いけないし、大変だなあ。」
と思いついてしまふ方が多い
のではないだろうか。実際
には、適切な治療によって発
作をコントロールし、健康な
子どもと変わらない日常生活
を送ることがほとんどなの
です。

まず、主な原因にはダニ、家
塵(ハウスダスト)、動物の毛
やフケなどが知られています
が、そのほかにも煙(タバコ、
花火、たき火、スプレー)、激
しい運動、風邪、天候の変化
などさまざまなものによって
発作が起きやすくなったりし
ます。

喘息とは、発作的に「ゼイ
ゼイ」あるいは「ヒューヒュー
ー」という音を伴って、息を
するのがしくくなつて苦し
い状態(これを発作といいま
す)を繰り返して起こる病気
です。発作の時には、空気の
通り道である気管支の内張り
をしている粘膜がむくみ、気
管支のまわりの筋肉が縮み、
気管支の中にたくさん痰(たん)
が出てきます。そのために空
気の出入りがしくなくなつて
しまふわけです。

また、発作が落ち着いてい
るときには、スポーツを積極
的にしたりして、心身を鍛
えることも発作の予防につな
がります。喘息に対するお薬
は、発作を起こしにくくする
お薬と、発作が起こつてしま
ったときにそれを鎮めるため
のお薬に分けられます。それ
ぞれいろいろな種類のお薬が
含まれています。症状が時々
しか出ないのか、いつもゼイ
ゼイして息が苦しいのかによ
つて種類や使い方が違ってき
ます。「喘息かしら？」とこ
心配な場合には、まずかかり
つけの先生に相談してみま
しょう。そして必要があれば一
番適したお薬を選んでいくの
がよいと思います。

息苦しさの強さは、「早歩
きをする」と少し苦しい「くら
いから」「苦しくてしゃべるこ
とができない」くらいまでさ
まざまです。

子どもの喘息のほとんどは
アレルギーが原因とされてい
ます。桶川北本伊奈地区医師会

◆ 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	B	C	G	2 / 28(木)	平成19年11月生	生後 6 か月まで
個別接種	三 種 混 合		通 年	満 3 か月になった日から接種可 (1 期初回は 3 ～ 8 週の間隔で 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)	生後90か月まで	
	二 種 混 合			11 ～ 13歳未満の子 (小学 5 年生は除く)	1 回接種 13歳以上の子は受けられません。	
	麻しん風しん混合			1 期 満 1 歳 ～ 満 2 歳未満 2 期 平成13年 4 月 2 日 ～ 14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。	
	日 本 脳 炎			1 期初回 平成15年 4 月 2 日 ～ 16年 4 月 1 日生 1 期追加 平成14年 4 月 2 日 ～ 15年 4 月 1 日生 2 期 平成 9 年 4 月 2 日 ～ 10年 4 月 1 日生	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	会 場	集団接種の場合		保健センター	受付時間	13時15分 ～ 13時45分 (時間厳守)
		個別接種の場合		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。 麻しん・風しんについて、対象年齢のお子さんについては、麻しん風しん混合の予診票を送付しますが、麻しん・風しんいずれか一方にかかったことのあるおさんは、かかっていない方の単独ワクチン接種となりますので、保健センターまでご連絡ください。 対象児以前の予防接種未接種者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。 接種可能な年齢が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。						



休日当番医 いざというときにもあわてずに

診療時間 9時～17時

病 院 名 (下段：診療種類)	所 在 地	電 話 番 号	2 月					3 月	
			3 日	10 日	11 日	17 日	24 日	2 日	9 日
埼玉県中央病院 内・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮	桶川市	776-0022	○	○		○	○		○
伊奈病院 内・外	伊奈町	721-3692			○			○	
木村クリニック 内・心療内・脳神外・リハ	伊奈町	723-8884	○						
伊藤医院 内・小	桶川市	771-1059		○					
大野整形外科 整外・リハ・リウマチ	桶川市	728-1611			○				
小林産婦人科クリニック 産婦・内・小	桶川市	773-4135				○			
世沢整形外科 整外・内・リハ	伊奈町	723-9191					○		
桶川中央クリニック 内・外・小・胃腸・循環器・皮・リハ	桶川市	786-6628						○	
加藤医院 内・循環器・小	桶川市	773-1787							○

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考のうえ、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)、年末年始・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)

- ・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。

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

こんにちは保健師です

骨粗鬆症の
予防のために

年を重ねると、ピーク時に比べ骨の量が減少するのは避けようのないことです。しかし、年をとったからといって、すべての人が骨粗鬆症になるとは限りません。日ごろの生活を見直すことで、骨の量の減少を遅らせることも可能です。

次の点に留意し、骨をいたわる生活を心がけましょう。

カルシウムをたくさん取りましょう。
ビタミンDもたくさん取りましょう。
適度な運動で骨を鍛えましょう。
適度に日光に当たるようにしましょう。
タバコとアルコールは控えめにしましょう。
骨粗鬆症の予防は若いうちから心がけましょう。