

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	1/11(金) 2/8(金)	13:10 ~13:45	☑平成19年9月生 ☑平成19年10月生	☑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	1/18(金) 2/15(金)		☑平成18年6月生 ☑平成18年7月生	
3歳児健康診査	1/8(火) 2/5(火)		☑平成16年8月生 ☑平成16年9月生	
乳児相談	1/11(金) 2/8(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	1/18(金) 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)		☑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	2/8(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)
母親学級	1/9(水) 1/16(水) 1/23(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・おむつの入れ方・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	1/23(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

~ 中耳炎 ~

耳には、内耳に音を伝えるために必要な空洞(中耳)が鼓膜の裏側にあります。その空洞に炎症が起こった状態が中耳炎です。中耳炎には幾つかの病型があり、日常よく見られるのが急性中耳炎と滲出性中耳炎です。この二つのタイプの中耳炎についてお話しします。

急性中耳炎...鼻の奥と中耳が近い構造にある幼少児期に発生しやすい病気で、咳や鼻汁などの風邪症状により、鼻の奥の細菌が中耳に侵入して炎症を起こすことで生じます。突然に強い耳の痛みや耳のふさがった感じで発症し、時には発熱や耳だれが出る場合もあります。この中耳炎にかかられた方の多くは、抗菌剤などの薬物治療で治ります。しかし、中耳に膿が充満してしまい、激しい耳の痛みや高い熱が出ている場合には、鼓膜を切開して膿を出さねばならない場合もあります。安静と、原因となっている風邪の治療も必要です。幼少児の場合、身体の温まる夜中に突然発症することが多く、応急処置と

しては、患部(耳の裏側)を冷やして、痛み止めの薬を服用してみてください。
滲出性中耳炎...鼻の奥と中耳をつなぐ管である耳管の働き(気圧の調節など)が悪くなり、中耳に液体がたまってしまふ病気で、痛みはありませんが聞こえが悪くなります。幼少児期に多く、高齢者にも間々見られます。幼少児の場合、鼻の奥の扁桃であるアデノイドが肥大していたり、鼻炎が続いていて鼻すすりを繰り返していたり、急性中耳炎で痛みが消えたからといって中途半端な治療で放置していたりすると、この中耳炎は発症し遷延します。言葉の発達や学校生活へ影響が生じたり、将来難治性の中耳炎に移行し難聴を残すこともあります。滲出性中耳炎は急性中耳炎の治療よりも時間がかかります。薬物治療の他に、この中耳炎を引き起こしている鼻炎やアデノイドの治療や耳管の機能を回復する治療などが必要であり、滲出性中耳炎には耳鼻咽喉科の治療が欠かせません。
< 桶川北本伊奈地区医師会 >

今日からできるメタボ対策

~ 減らそう内臓脂肪 ~

最近、気になるおなかのどっさり、その正体は内臓脂肪です。メタボリックシンドロームを解消し、健康にすごしましょう!



日時(全4回)	内容
2月14日(水) 10:00~11:00	講話「メタボリックシンドロームとは」
2月20日(水) 10:00~12:00	料理講習会と試食「メタボリックは食事が大事」
3月5日(水) 13:30~16:00	講話、健康体操「運動を生活習慣に取り入れるには」
3月12日(水) 13:30~16:00	健康体操「内臓脂肪をすっきり減らす運動」

場所 保健センター

対象 次の両方に該当する方

町内在住で肥満・生活習慣病を予防したい方 4回シリーズですので続けて参加できる方

定員 20名(先着順)

講師 医師、健康運動指導士、保健師、栄養士

申込み 電話または保健センター窓口で受付

☎ 保健センター ☎ 720-5000

骨密度測定 を実施します [事前予約制]

日時 2月13日(水) 9時30分~10時40分
(20分刻みでの予約となります)

【注意】測定時間については、申込みの際にお知らせします。はがきでの通知は行いませんので、必ず予約時間を控えておいてください。

場所 保健センター

内容 前腕部のX線照射による骨塩測定

対象 町内在住の20歳以上の方

定員 110名(先着順)

申込み 1月17日(木)から電話または保健センター窓口で受付

妊娠中の方および平成18年度または平成19年11月10日に測定した方はご遠慮ください。

☎ 保健センター ☎ 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	B C G	1 / 31(木)	平成19年10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。	
	麻疹風しん混合		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、麻疹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。 麻疹・風しんについて、対象年齢のお子さんについては、麻疹風しん混合の予診票を送付しますが、麻疹・風しんいずれか一方にかかったことのあるお子さんは、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。				



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	診 療 種 類	所 在 地	電 話 番 号	1 月							2 月							
				1	2	3	6	13	14	20	27	3	10	11				
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															
尾崎内科クリニック	内・小	伊奈町	720-1701															
山口胃腸科医院	内・胃腸・外	桶川市	787-2772															
伊奈中央病院	内・胃腸	伊奈町	721-3022															
ゆげクリニック	内・循環器	桶川市	777-3000															
大谷記念病院	内・循環器・消化器・外・皮・歯	桶川市	728-2411															
桶川駅前こどもクリニック	小	桶川市	789-3222															
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															

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。



年始歯科当番医

診療時間 10時～12時

医 院 名	所 在 地	電 話 番 号	1 月		
			1	2	3
マチダデンタルオフィス	上尾市	773-8811	祝	水	木
松本歯科医院	上尾市	772-2417			
半澤歯科医院	桶川市	774-8174			
土屋歯科医院	上尾市	726-1133			

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(1月6日(日)から診療を行います)

参加者募集!

こつしょうしょう 骨粗鬆症 予防教室

日時 2月19日(火)9時30分～13時
場所 保健センター会議室・料理室
対象 町内在住の20歳以上の方
定員 15名(先着順)
内容 *講話「骨粗鬆症予防のための食生活」
*調理実習
持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具
参加費 300円(食材料代)当日ご持参ください。
申込み 1月17日(木)から電話または保健センター窓口で受付
☎ 保健センター☎720 5000