

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

母子保健	実施日・時間	内容・対象・持ち物	備考
乳児健康診査	7/14(金) 8/11(金) 13:10~13:45	対平成18年3月生 対平成18年4月生 持 母子健康手帳・質問票(はがき)・バスタオル	申当日、直接会場へ 対象児には個別通知します
	7/21(金) 13:10~13:45	対平成16年12月生 持 母子健康手帳・質問票(はがき)	
1歳6か月児健康診査	7/4(火) 8/1(火) 13:10~13:45	対平成15年2月生 対平成15年3月生 持 母子健康手帳・アンケート用紙・尿	申当日、直接会場へ 就学前の乳幼児が対象となります
	7/14(金) 8/11(金) 9:30~10:30	対1歳未満 内身体計測・育児全般の相談 持 母子健康手帳・おむつ・バスタオル	
乳児相談	7/21(金) 9:30~10:30	対1歳以上 内健康・育児・栄養等の相談 持 母子健康手帳・おむつ	申 予約制(保健師へ連絡してください) 電話受付可
	7/7(金) 8/4(金) 9:30~10:30	対 発育・発達・育児等の面で気になる方 持 母子健康手帳	
育児相談	8/11(金) 10:00~11:00	内 栄養士が離乳食の進め方や作り方を実習を交えて指導します 持 母子健康手帳・筆記用具	申当日、直接会場へ(会場は料理室です)
	7/5(水)・12(水)・19(水) 13:15~15:30	内 出産までの健康管理と準備、乳児の保育等の指導を3回に分けて行います 対 初産の方 持 母子健康手帳	
離乳食講習会	7/26(水) 13:15~15:30	内 赤ちゃんの保育・おむつの入れ方・妊婦体験実習等を行います 対 妊婦と夫 持 母子健康手帳・筆記用具・タオル・エプロン	申 予約制(先着8組まで) 電話受付可
	7/7(金) 8/4(金) 9:30~10:30	持 母子健康手帳	
母親学級	7/14(金) 8/11(金) 9:30~10:30	対 1歳未満 内身体計測・育児全般の相談 持 母子健康手帳・おむつ・バスタオル	申 予約制(保健師へ連絡してください) 電話受付可
	7/21(金) 9:30~10:30	対 1歳以上 内健康・育児・栄養等の相談 持 母子健康手帳・おむつ	
幼児相談	7/7(金) 8/4(金) 9:30~10:30	対 発育・発達・育児等の面で気になる方 持 母子健康手帳	申 予約制(保健師へ連絡してください) 電話受付可
	8/11(金) 10:00~11:00	内 栄養士が離乳食の進め方や作り方を実習を交えて指導します 持 母子健康手帳・筆記用具	
両親学級	7/5(水)・12(水)・19(水) 13:15~15:30	内 出産までの健康管理と準備、乳児の保育等の指導を3回に分けて行います 対 初産の方 持 母子健康手帳	申 予約制(先着8組まで) 電話受付可
	7/26(水) 13:15~15:30	内 赤ちゃんの保育・おむつの入れ方・妊婦体験実習等を行います 対 妊婦と夫 持 母子健康手帳・筆記用具・タオル・エプロン	

上記の会場は、すべて保健センターとなります。

成人保健	実施日・場所	時間	内容・対象・持ち物等
胃がん検診(集団)	7/10(月)	保健センター	8:30~10:00
	7/11(火)		
	7/24(月)		
	7/25(火)		
健康相談	7/13(木)	新宿集会所	10:00~11:00
		保健センター	13:30~14:30

成人保健	実施日・場所	電話番号	内容・対象・持ち物等
子宮がん検診(個別)	7/1(土)から 8/31(木)	伊奈病院	721-3692
		小林産婦人科クリニック(桶川市)	773-4135
		南福音診療所(北本市)	048-591-7191
		吉田医院(北本市)	048-591-2200
乳がん検診(個別)	7/1(土)から 8/31(木)	伊奈病院	721-3692
		内田クリニック	728-9296

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	7/27(木)	平成18年4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	通年	二種混合未接種の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	通年	1期 満1歳～満2歳未満 2期 平成12年4月2日～13年4月1日生	対象の年齢のお子さんには、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の接種となりますので、保健センターまでご連絡ください。
	日本脳炎	通年	1期初回 平成14年4月2日～15年4月1日生 1期追加 平成13年4月2日～14年4月1日生 2期 平成8年4月2日～9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	<p>(集団接種) 会場 保健センター 受付時間 13時15分～13時45分(時間厳守)</p> <p>(個別接種) 接種方法 希望する指定医療機関に予約し、指定日に接種してください。 料金無料 対象児以前の出生児で90か月未満の子および小学生は、関係書類を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、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。(電話720-5000)</p>			

休日当番医

診療時間 9時～17時

7/9(日)・16(日)・30(日) 8/6(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
7/2(日)・17(祝)・23(日) 8/13(日) 伊奈病院	内・外	伊奈町	721-3692
7/2(日) 栗原クリニック	内・循環器・小	桶川市	786-2168
7/9(日) 今成医院	内・外・胃腸・肛門・整外・リハ	伊奈町	723-8280
7/16(日) 桶川KNクリニック	脳外・整外・リハ・皮・麻酔	桶川市	787-7715
7/17(祝) 末広整形外科	整外・リハ・放・皮・外	桶川市	728-5166
7/23(日) 朝日内科歯科医院	内・小・消化器	桶川市	774-9385
7/30(日) 鳥山こどもクリニック	小	伊奈町	723-5557
8/6(日) 豊田医院	内・小・胃腸・循環器	桶川市	728-2377
8/13(日) 原田耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	桶川市	787-5616

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。

歯科

北足立歯科医師会休日診療所(住所 鴻巣市赤見台1-15-23 電話 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

伊奈町消防本部・署(電話722-8111)では休日・夜間でも診療の受けられる病院の問い合わせに応じます。

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(電話048-824-4199)でも24時間紹介しています。(歯科を除く)



こんにちは保健師です

たばこにサヨナラを

200種類もの有害物質を含むたばこ。その約60種類は発がん物質といわれているものです。がんは日本人の死因のトップ。まず3日、禁煙してみましょう。体内からニコチンが消えていく2～3日目のつらさを乗り越え、のどのイガイガがとれます。たばこを吸いたくなったら...

まずはぐっとこらえてお茶を1杯。そして3分待ちましょう。

その間に目を閉じて息をはきながらリラクゼーションを。

3分我慢したら自分をほめてあげると、もうしばらく我慢しようかという気になります。

たばこの代わりに禁煙補助剤からニコチンを摂取する、ニコチン代替療法も成功率の高い方法です。だんだんニコチンの摂取量を減らしていく方法でニコチンパッチ(医師の処方が必要)やニコチンガム(薬局で購入可能)を使用します。