

健診・相談等の内容や予防接種を受けるときの注意事項は、「保健事業のおしらせ」をご覧ください。

母子保健	実施日・時間	内容・対象・持ち物	備考
乳児健康診査	1/13(金) 2/10(金)	対 平成17年9月生 対 平成17年10月生	☑ 当日、直接会場へ 対象児には個別通知 します
	13:00~13:45	持 母子健康手帳・質問票(はがき)・バスタオル	
1歳6か月児健康診査	1/20(金)	対 平成16年6月生	
	13:00~13:45	持 母子健康手帳・質問票(はがき)	
3歳児健康診査	1/17(火) 2/7(火)	対 平成14年8月生 対 平成14年9月生	
	13:00~13:45	持 母子健康手帳・アンケート用紙・尿	
乳児相談	1/13(金) 2/10(金)	対 1歳未満 内 身体計測・育児全般の相談	☑ 当日、直接会場へ 就学前の乳幼児が 対象となります
	9:30~10:30	持 母子健康手帳・おむつ・バスタオル	
育児相談	1/20(金)	対 1歳以上 内 健康・育児・栄養等の相談	☑ 当日、直接会場へ 就学前の乳幼児が 対象となります
	9:30~10:30	持 母子健康手帳・おむつ	
幼児相談	2/3(金)	対 発育・発達・育児等の面で気になる方	☑ 予約制(保健師へ連絡して ください) 電話受付可
	9:30~10:30	持 母子健康手帳	
離乳食講習会	2/10(金)	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	☑ 当日、直接会場へ (会場は料理室です)
	10:00~11:00		
母親学級	1/11(水)・18(水)・25(水)	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	☑ 予約制 電話受付可
	13:15~15:30		
両親学級	2/1(水)	内 赤ちゃんの保育・おむつの入れ方・妊娠体験実習等 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	☑ 予約制(先着8組まで) 電話受付可
	13:10~15:30		

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
乳がん検診(集団)	2/14(火) 保健センター	13:00~13:40	対 町内在住の40歳以上の方(会社等の保険組合で受診機会のある方および16年度・17年度町の乳がん検診で乳房X線検査を受けた方は除く) 内 視触診・X線撮影による検診 費 700円 70歳以上の方は無料 ☑ 当日、直接会場で納入していただくこととなります ☑ 1月16日(月)から窓口または電話で受け付けます(先着各60名) 注意: 妊娠中の方は受けられません
	2/23(木) 保健センター	13:00~13:40	
健康相談	1/24(火) 伊奈中央会館	10:00~11:00	内 保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 対 住民の方
	保健センター	13:30~14:30	持 健康手帳(初めての方は、当日交付) ☑ 当日、直接会場へ

こつ そしょうしょう

## 骨粗鬆症予防教室

日時 2月15日(水) 9時30分~12時

場所 保健センター会議室、料理室

対象 骨密度要指導者、希望者

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

☑ 電話 ☎721-2111 または 役場健康生活課窓口へ



## 骨密度測定

日時 2月9日(木) 9時30分~11時

場所 保健センター

対象 町内在住の方

定員 100名(先着順)

☑ 1月11日(水)から電話 ☎721-2111 または 役場健康生活課窓口へ

\* 測定時間は、後日はがきでお知らせします。

\* 測定結果は、当日会場で渡します。

\* 前腕部のX線照射による骨塩測定です。所要時間1人2分。

\* 妊娠中の方、平成16年度測定した方、平成17年12月8日に測定した方はご遠慮ください。



## 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 個別 接種 種 注 意 事 項	B C G	1/26(木)	平成17年10月生	生後6か月まで
	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	通年	満1歳になった日から接種可	生後90か月まで
	風しん	通年	満1歳になった日から接種可	生後90か月まで
	日本脳炎		日本脳炎の予防接種は、当分の間延期いたします。 なお、再開については国からの通知があり次第改めてお知らせします。	特に接種を希望する方は健康生活課へお問い合わせください
	(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) (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			
	麻しんについては、1歳3か月までに接種することをおすすめします。 対象児以前の出生児で90か月未満の子および小学生は、関係書類を健康生活課まで取りに来てください。 接種可能な年齢が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健康生活課までお問い合わせください。			

### 麻しん・風しん予防接種について

予防接種法施行令の改正に伴い、平成18年4月1日から麻しんまたは風しんの単抗原ワクチンの接種は、原則受けられなくなりました。

また、平成18年4月1日から麻しん・風しん混合ワクチン予防接種が開始されます。対象は第1期については、1歳以上2歳未満、第2期については、5歳以上7歳未満でかつ小学校入学年度の1年度前の間になります。

麻しん・風しん混合ワクチン予防接種第1期および第2期について、対象の年齢であっても麻しん・風しんの単抗原ワクチンをどちらか1つでも接種した方は、麻しん・風しん混合ワクチン予防接種を受けることができません。

1歳～7歳半未満の方で麻しんおよび風しんの予防接種をいまだ接種されていない方は、平成18年3月31日までに接種するようおすすめします。

## 休日当番医

診療時間 9時～17時

1/8(日)・1/15(日)・1/22(日)	内・小・外・整外・ 脳神外・歯・口腔外・皮	桶川市	776-0022
埼玉県中央病院			
1/9(祝)・1/29(日)	内・小・外・整外・ 脳神外・皮	伊奈町	721-3692
伊奈病院			
1/8(日)	眼・内・リハ	桶川市	787-2882
プラムの里診療所			
1/9(祝)	内・胃腸・外	桶川市	787-2772
山口胃腸科医院			
1/15(日)	内・胃腸	伊奈町	721-3022
伊奈中央病院			
1/22(日)	内・循環器	桶川市	777-3000
ゆげクリニック			
1/29(日)	内・循環器・消化器・外・皮・歯	桶川市	728-2411
大谷記念病院			

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 肩こりの予防について



肩こりは、首・背中の筋肉の緊張が強くなるもので、日常生活動作の中で無意識のうち筋肉を酷使しているとの認識をもつことが予防の出発点です。日常生活内で習慣になっている動作、くせ、不良姿勢などが首・背中の筋肉に負担を与え、それが積み重なることで肩こりの症状として現れるわけです。

仕事・趣味・スポーツ・家事作業など日常の個々の動作を見直して、首に負担のかからない姿勢に留意することが予防の第一歩です。こりを感じたら早めの温熱・入浴・体操・ストレッチなどを取り入れましょう。

中でもスポーツは最も効果のある予防法です。身体を動かすことによって必然的に首、肩周辺の運動も促され、筋肉の血行が良くなるからです。散歩の時などに、大きく腕を振るようにするだけでも、肩こり予防になります。