

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	6/29(水)	平成17年3月生	生後6か月まで
個別接種	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
	麻疹	通年	満1歳になった日から接種可	生後90か月まで
	風疹	通年	満1歳になった日から接種可	
接種種	日本脳炎	通年	1期初回 平成13年4月2日~14年4月1日生 1期追加 平成12年4月2日~13年4月1日生 2期 平成7年4月2日~8年4月1日生 3期 平成2年4月2日~3年4月1日生	1期初回は1~4週の間隔で2回、1期追加は初回終了後おおむね1年おいて1回接種。1期は生後90か月まで、2期は13歳になるまで、3期は16歳になるまで接種可能
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。</p> <p>料金 無料</p> <p>麻疹については、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中学生は、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。</p>			

健康のために

食生活と虫歯

私たち人間は食べていかないと生きていけません。つまりお口のなかに食べ物が入っている時間はけっこうあるのです。お口のなかには、いつもすみついているバイ菌がたくさんいます。その仲間に虫歯菌がありますが、虫歯菌はえさとなる汚れがたくさんある場所でどんどん増えてねばねばした糊状のものを作り、歯の表面に張り付きます。これが歯垢(プラーク)です。歯垢はほとんどが虫歯菌で、歯の表面を溶かす酸を作り出し、歯を溶かしてしまします(脱灰)。歯垢の付着は素早く、食事直後から始まっていて時間がたつほど、この歯垢はがんこに歯にくっついていきます。ですから食後は毎回歯磨きをすることが理想的で、歯磨きはこの歯垢をおとすことが目的です。

人間の体は実にうまくできていて唾液が汚れを流してくれます。また唾液のなかのカルシウムやリンを取り込み、再石灰化をうながし歯を元に戻す力もあります。食事をとることによって酸性に傾いたお口のなかを中和してくれる働きもしています。この大事な唾液がいっぱい出てくれるように何度も何度もかむことがとても大切です。夜寝ている間は唾液もあまり出ていません。ですから寝る前に夜食やジュースなどをもってそのまま寝てしまうというのはダメです。必ず歯磨きをしてから寝るとすることが大切です。

虫歯にならないための食生活とは...

繊維の多い食べ物をよくかんで食べる
だらだら食べをしない
甘いお菓子、飲み物をたくさんとらない
規則正しく食事をするなど



あなたの食生活、見直す必要はありませんか? よくかんで規則正しく腹八分目の食事を心がければ、虫歯はもちろん肥満も避けられます。

北足立歯科医師会

「健康のために」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

休 日 当 番 医

6/5(日)・6/12(日)・6/26(日)・7/3(日)	内・小・外・整外・脳神外・歯、口控外・皮	桶川市	776-0022
埼玉県中央病院			
6/19(日)・7/10(日)	内・小・外・整外・脳神外・皮	伊奈町	721-3692
伊奈病院			
6/5(日)	内・胃腸・外	桶川市	787-2772
6/12(日)	内・胃腸	伊奈町	721-3022
6/19(日)	内・循環器	桶川市	777-3000
6/26(日)	内・循環器・消化器・外・皮・歯	桶川市	728-2411
7/3(日)	内・消化器・循環器・アレルギー	桶川市	787-8200
7/10(日)	内・心療内・脳神外	伊奈町	723-8884

掲載後、都合により変更する場合がありますので、電話をかけて確認してください。

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	6 / 10(金) 7 / 8(金) 13:00～13:45	対 平成17年2月生 対 平成17年3月生 持 母子健康手帳・質問票(はがき)・バスタオル	☑ 当日、直接会場へ 対象児には個別通知 します
	6 / 17(金) 7 / 15(金) 13:00～13:45	対 平成15年11月生 対 平成15年12月生 持 母子健康手帳・質問票(はがき)	
3歳児健康診査	6 / 7(火) 7 / 5(火) 13:00～13:45	対 平成14年1月生 対 平成14年2月生 持 母子健康手帳・アンケート用紙・尿	
	6 / 10(金) 7 / 8(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	
育児相談	6 / 17(金) 7 / 15(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	6 / 3(金) 7 / 1(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	☑ 予約制(保健師へ連絡して ください) 電話受付可
	離乳食講習会	6 / 10(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
フッ素塗布	6 / 22(水) 14:00～15:00	内 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) 持 口と歯の健康手帳(初めてのの方は母子健康手帳)タオル	☑ フッ素塗布:1,365円 ☑ 当日、直接会場へ
	母親学級	7 / 6(水)・13(水)・20(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
両親学級		6 / 1(水) 13:10～15:30	内 赤ちゃんの保育・お風呂の入れ方・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
子宮がん検診 (集団)	6 / 15(水)	保健センター	13:00～13:40
	6 / 28(火)		
胃がん検診 (集団)	7 / 4(月)	伊奈町役場	8:30～10:00
	7 / 14(木)	保健センター	
	7 / 22(金)	保健センター	
	7 / 29(金)	保健センター	
健康相談	6 / 23(木)	保健センター	13:30～14:30
子宮がん検診 (個別)	7 / 1(金)から 8 / 31(水)	伊奈病院	721-3692
		小林立産婦人科クリ 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(金)から 8 / 31(水)	伊奈病院	721-3692
		内田クリニック	728-9296

内 / 内容 対 / 対象 持 / 持ち物 費 / 費用 申 / 申込み