

●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、「保健事業のお知らせ」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	5/13(金) 6/10(金)	対 平成17年1月生 対 平成17年2月生	甲 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	5/20(金)	対 平成15年10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	5/17(火) 6/7(火)	対 平成13年12月生 対 平成14年1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	5/13(金) 6/10(金)	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	甲 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	5/20(金)	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	5/6(金) 6/3(金)	対 発育・発達・育児等の面で気になる方 持 母子健康手帳	甲 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)	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	甲 当日、直接会場へ (会場は料理室です)
母親学級	5/11(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	甲 予約制 ※電話受付可
	13:15～15:30	対 初産の方 持 母子健康手帳	
両親学級	6/1(水)	内 赤ちゃんの保育・お風呂の入れ方・妊娠体験実習等 を行います 対 妊婦と夫	甲 予約制(先着8組まで) ※電話受付可
	13:10～15:30	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	対 町内在住の20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年度町の子宮がん検診を受けた方は除く)
	6/28(火)		費 400円 当日、直接会場へ納入していただくことになります 甲 6/1から窓口または電話で受け付けます(先着各50名) 注意:妊娠中または生理中の方は受けられません
健康相談	5/24(火)	栄南会館 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(初めてのの方は、当日交付) 甲 当日、直接会場へ

こんにちは保健師です

《参加してみませんか?》

寝たきりになる原因は、脳卒中などの病気だけではなく、近頃では転倒・骨折によって寝たきりになる人が多くなっています。そこで、仲間と一緒に転倒予防体操やレクリエーションを楽しみながら、寝たきり知らず介護知らずのいきいき元気な日々を送ってませんか?

地域参加型機能訓練教室

日時 毎月第3木曜日
13時30分～15時30分
場所 ゆめくる
対象 ①歳を重ねるごとに、足腰の弱りを感じている方
②外出の機会が少なく、自宅に居ることの多い方
③身の回りのことはほぼ自立している方
④介護保険が非該当または対象外の方
⑤会場へ自主参加できる人
※申込み・詳細については、健康生活課保健師☎2142まで

ヘルスマイト養成講座

参加者募集

(食生活改善推進員)

健康づくりや食生活のことについて、楽しく学びませんか。
修了生は、ヘルスマイトとして地域の健康づくりの案内役として活動することができます。

日程 6月30日(木)～(全10回)
場所 保健センター会議室他
時間 9時30分～12時(講座により時間が変わります)
対象 食生活に興味がある方(20歳以上)
定員 20名
費用 無料(ただし、施設研修は実費をいただきます)
甲・関 健康生活課☎2141

予防接種日程表

※対象児には通知が届きます。

集団接種	個別接種	種別	予防接種名	実施日	対象児	備考		
集団接種	個別接種	種別	ポリオ(急性灰白髄炎)	5/12(木)	平成16年11月～12月生	6週間以上あけて2回接種 生後90か月まで		
			B C G	5/26(木)	平成17年2月生	生後6か月まで		
種別	種別	種別	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			
種別	種別	種別	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 (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。 ※接種可能な年齢かどうかわからないとき、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。					
			意 事 項					

休日当番医

5/5(祝)・5/15(日)・5/29(日)	伊奈病院	内・小・外・整外・脳神外・皮	伊奈町	721-3692
5/1(日)・3(火)・4(水)・5(木)・8(日)・22(日)・6/5(日)・12(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
5/1(日)	原田耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	桶川市	787-5616
5/3(祝)	まきの内科クリニック	内・消化器・循環器・アレルギー	桶川市	787-8200
5/4(祝)	木村クリニック	内・心療内・脳神外	伊奈町	723-8884
5/8(日)	丸井医院	内・小・精・リハ	桶川市	728-1663
5/15(日)	ようだ眼科医院	眼	桶川市	771-8880
5/22(日)	府川医院	産婦・内・外・耳鼻咽喉・小	桶川市	786-2672
5/29(日)	プラムの里診療所	眼・内・リハ	桶川市	787-2882
6/5(日)	山口胃腸科医院	内・胃腸・外	桶川市	787-2772
6/12(日)	伊奈中央病院	内・胃腸	伊奈町	721-3022

※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。

健康のために

膝のスポーツ障害

膝のスポーツ障害とは、スポーツで膝を使い過ぎて起こる、膝周囲の様々な痛みのことをいい、主に発育期(身長がぐんと伸びる時)に生じるものと、発育期以後にも生じるものに分けて考える必要があります。

発育期にみられるものとしてはオスグッド病があります。膝のお皿の下の方が隆起してきて痛くなります。ジャンプやボールを蹴る動作の繰り返しにより発症します。太ももの筋肉が、膝のお皿を介してつながる下腿骨の附着部で、成長軟骨が剥離することにより生じます。一時的なスポーツの中止や練習後のアイシング、太ももの筋肉のストレッチが必要です。将来の後遺症の心配はほとんどありません。

次に発育期以後にも生じるスポーツ障害としては、以下のものがあります。腸脛靭帯炎：膝から太ももの外側の痛みで、主に長距離走の選手に多く発症し、坂の下りで特に痛みが強く、O脚の人に多くみられます。ランニングの一時的な中止が必要です。

膝蓋靭帯炎：ジャンパー膝ともいわれ、膝のお皿の下端の痛みで、バスケットやサッカーの選手に多発します。練習量の減量やストレッチが必要です。

膝蓋骨亜脱臼症候群：バスケット、バレーボールを行う中学、高校の女子によくみられ、膝のお皿の周囲に痛みがあります。お皿の位置や形が生まれつき異常なことが多く、専用のサポーターを使うことが必要で、重症例では手術になることもあります。

タナ障害：お皿の内側部分だけに生じる痛みで、関節の中の正常な膜(タナ)がスポーツのやり過ぎで肥厚して、関節にはさまって起こる痛みです。頑固な痛みが続くときは、手術的にタナを切除することもあります。

以上よくみられる膝の障害を簡単に説明しましたが、それぞれを鑑別することは難しく痛みが続くときは、専門医の診察が必要です。

〈桶川・北本・伊奈地区医師会〉
「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