

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	ツベルクリン反応検査	平成15年12月生・平成16年1月生	生後48か月まで
	判定・BCG	5/25にツベルクリン反応検査を受けた子	
個別接種	三種混合	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	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
接種	麻しん	満1歳になった日から接種可	生後90か月まで
	風しん	満1歳になった日から接種可	生後90か月まで
注	日本脳炎	1期初回 平成12年4月2日~13年4月1日生 1期追加 平成11年4月2日~12年4月1日生 2期 平成6年4月2日~7年4月1日生 3期 平成元年4月2日~2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
	(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。	接種料 無料
事項	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。 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。 接種可能な年齢かどうか分からないとき、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。		

健康のために
そくわんしょう
側弯症

(はじめに) みなさんは「側弯症」という言葉を聞いたことがありますか。これはいろいろな原因で脊柱(背骨)が横に曲がってくる(側弯)ものです。学童期や思春期に多く、はっきりした原因がないのに側弯が進行してくる特発性側弯症というものがあり、男子よりも女子に多いという特徴があります。今回はこのお話をしたいと思います。

(症状) 側弯症になるとどんなことが起こるのでしょうか。困ったことに、一番治療が必要となるときには何も症状がないものがほとんどなのです。それにもかかわらず早く見つけて早く治療することが大切なものなのです。進行するものは、呼吸するのに大切な胸郭が変形して肺が締め付けられてしまい、放っておくと呼吸がしづらくなって心臓に負担がかかってしまいます。外国の先生の研究では、呼吸機能が悪い人は長生きできないという結果が出されています。

(診断) それではどういう治療をすればいいか。まずは診断です。お互い向き合って立ち、体の前で一人が手を合わせてそのまま頭を下げます。もう一人がお辞儀をしている人の背中や腰を見て左右どちらかが後ろに出っ張っていれば疑いありです。すぐに整形外科の先生に診てもらってレントゲン検査をうけましょう。

(治療) 軽いうちは定期的な診察だけでよく、進行すれば装具療法、それでもダメならば手術しかありません。

(お父さんお母さんへ) どんな側弯でもはじめは曲がりがないのと一緒ですが、たちの悪い側弯はあっという間に進行します。「うちの子は姿勢が悪い。」なんてのんきに構えていると、ある日病院へ連れて行ったらいきなり「手術。」と言われ、慌てふためいても遅いのです。「手術なんかかわいそう」と民間療法などに連れて行かれたらそれこそ悲劇の始まりです。側弯症を疑ったら、接骨院ではなく必ず整形外科専門医を受診してください。

桶川・北本・伊奈地区医師会

こんにちは保健師です
~ストレスを軽減しよう~

春から新生活がスタートし、最近ストレスがたまり気味という方も多いこの時期。精神的・肉体的ストレスがたまると、心身ともに疲労しやすくなり、ひどくなると心身症やうつ病など心の病気にかかることもあります。また、ストレスを喫煙や過度の飲酒などで解消しようとしても、いずれは健康を害してしまいます。

心と体の健康を保つためには、バランスのとれた食習慣、適度の運動、十分な睡眠・休養を確保し、またス

トレスに対処できる力をつけておくようにしましょう。

* ストレス対処で大切なこと *

- ・気持ちの切替・気分転換ができる。
- ・自分のストレスの状態を把握している。
- ・時間的・気分的にゆとりがある。
- ・自分の感情や考えをきちんと表現できる。
- ・ものごとを現実的に柔軟にとらえられる。

+

休	日	当	番	医
5/9(日)・5/30(日)	伊奈病院	内・小・外・整外・脳神外・皮	伊奈町	721-3692
5/16(日)・5/23(日)・6/6(日)・6/13(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
5/9(日)	世沢整形外科	整外・内・リハ	伊奈町	723-9191
5/16(日)	桶川中央クリニック	内・外・小・胃腸・循環器・皮・リハ	桶川市	786-6628
5/23(日)	加藤医院	内・循環器・小	桶川市	773-1787
5/30(日)	おかべ耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	桶川市	772-3492
6/6(日)	蔵田医院	内・小・皮	桶川市	771-1446
6/13(日)	桶川西口クリニック	内・外・小	桶川市	789-5777

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時の注意事項は、「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 / 14(金) 6 / 11(金) 13:00～13:45	対 平成16年1月生 対 平成16年2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	
	1歳6か月児健康診査	5 / 21(金) 13:00～13:45		対 平成14年10月生 持 母子健康手帳・質問票(はがき)
3歳児健康診査	5 / 11(火) 6 / 1(火) 13:00～13:45	対 平成12年12月生 対 平成13年1月生 持 母子健康手帳・アンケート用紙・尿		
乳児相談	5 / 14(金) 6 / 11(金) 9:40～10:45	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 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 / 21(金) 9:40～10:45	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 / 7(金) 9:40～10:30	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
離乳食講習会	6 / 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)	
母親学級	5 / 12(水)・19(水)・26(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 電話受付可	
	両親学級	6 / 2(水) 13:10～15:30	内 赤ちゃんの保育・おふろの入れ方・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

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
健康相談	5 / 18(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 持 健康手帳(初めてのの方は、当日交付) 申 当日、直接会場へ
	細田山会館	13:30～14:30	
肺がん検診・結核検診(胸部レントゲン)	5 / 10(月) ゆめくる役場	9:30～11:00 13:30～15:00	対 町内在住の15歳以上の方(学校・会社等で受診機会のある方、受診した方および妊娠している方は除く) なお、40歳以上の方で問診の結果により喀痰検査も実施します 費 無料 申 窓口または電話で受け付けます
	5 / 13(木) 内宿区民センター 保健センター	9:30～11:00 13:30～15:00	
		5 / 24(月) 丸山公民館 役場	
	5 / 31(月) 大針区民会館 ゆめくる		
		乳がん検診	
6 / 24(木) 保健センター	13:00～13:40		

内/内容 対/対象 持/持ち物 費/費用 申/申込み

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16日(水)～(全10回)
会場 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女性(20
歳以上)
定員 20名
費用 無料(ただし、施設研修は実
費)
申 健康生活課へ

「PROTECTING HUMAN DIGNITY」

守ろう人間の尊さを

5月は赤十字運動月間です。
赤十字は皆様から寄せられた活
動資金により、災害救護活動・国
際救援活動・救急法等講習事業・
血液事業・医療事業など様々な活
動を展開しています。今年もご協
力をお願いします。

日本赤十字社 埼玉県支部