



## こんにちは保健師です

～ご出産された方へ～



町ではお子さんの健やかな成長を見守っていくため、出生されたお子さんに対して、保健師が全戸訪問し、健診時等に使用する母子健康カードを作成しています。訪問の際にはご協力をお願いいたします。また、訪問時に育児の相談も伺っていますので

お気軽にご相談ください。

なお、お子さんの身長・体重・頭囲の測定を希望される方は、早めに母子健康手帳についている出生連絡票または電話で健康生活課までお申し込みください。

## +

### 休日当番医

|                                |             |     |          |
|--------------------------------|-------------|-----|----------|
| 6/15(日)・6/22(日)・7/6(日)・7/13(日) | 内・小・外・整外    | 桶川市 | 776-0022 |
| 埼玉県中央病院                        | 脳神外・歯、口腔外・皮 |     |          |
| 6/15(日)                        | かばやま眼科医院    | 桶川市 | 786-0121 |
| 6/22(日)                        | 金崎内科医院      | 伊奈町 | 728-8550 |
| 6/29(日)                        | 伊奈病院        | 伊奈町 | 721-3692 |
| 6/29(日)                        | 栗原クリニック     | 桶川市 | 786-2168 |
| 7/6(日)                         | 今成医院        | 伊奈町 | 723-8280 |
| 7/13(日)                        | 朝日内科歯科医院    | 桶川市 | 774-9385 |

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。

### 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  |                         |
|-------|------|---|---|-------------------------|
| 個別接種  | 三種混合 | 通年  | 満3か月になった日から接種可<br>(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<br>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<br>昭和54年4月2日～昭和62年10月1日生(の対象者には通知は届きません)                        | は生後90か月まで接種することができます。   |
| 日本脳炎  | 通年   | 1期初回 平成11年4月2日～12年4月1日生<br>1期追加 平成10年4月2日～11年4月1日生<br>2期 平成5年4月2日～6年4月1日生<br>3期 昭和63年4月2日～平成元年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概ね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**  
 (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  
 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場合は、健康生活課までお問い合わせください。

健康のために

## 電動歯ブラシについて

最近、多くのメーカーからさまざまなタイプの電動歯ブラシが出ています。そのため、電動歯ブラシと手用歯ブラシ、どちらを使うのがよいのでしょうかという質問を患者さんからよく受けるようになりました。

確かに電動歯ブラシは、細かい手の動きを必要とせず、小刻みに動いてくれるので、短時間でプラーク(歯垢)が落とせるという利点があります。そのため、高齢者や身障者の方で、手が自由に動きにくく、手動でのブラッシングが難しいという方には非常に有効であるといえます。

しかし、私たちはほとんどの方には、「上手に磨ければ、手用歯ブラシに勝るものはないのですよ。」と答えるようにしています。

なぜなら、電動歯ブラシの動きは画一的であり、個々の歯列(歯ならび)やプラークの付着状態に見合った動きをすることが困難だからです。それと力の加減が難しく、オーバーブラッシングにより、歯肉を傷つけたりする可能性もあります。

しかし、手用歯ブラシでも正しく磨けていなければ、よりよい効果を期待することはできません。正しく磨くとは、自分で磨きたい部分にブラシの毛先があたっている。個々の歯の汚れや歯肉の状態に合わせて力の強さを変えられ、細やかな調整ができる。ということです。

しかし、正しい磨き方を修得することはなかなか難しいことだと思います。一生懸命磨いていても、正しく磨けていなければ、その効果は半減してしまいます。できれば、正しいブラッシングの仕方を修得するために、歯科医師や歯科衛生士の指導を受けることをお勧めします。また、半年から1年に1度くらいは歯科医院に定期検診に行くといいでしょ。北足立歯科医師会



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      | 6 / 13(金)   7 / 11(金) | 対 平成15年2月生   対 平成15年3月生                | 申 当日、直接会場へ<br>対象者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  | 6 / 20(金)             | 対 平成13年11月生                            | 申 当日、直接会場へ<br>就学前の乳幼児が対象   |
|             | 13:00～13:45           | 持 母子健康手帳・質問票(はがき)                      |  |
| 乳児相談        | 6 / 13(金)   7 / 11(金) | 対 1歳未満 内 身体計測・育児全般の相談                  | 申 当日、直接会場へ<br>就学前の乳幼児が対象   |
|             | 9:40～10:45            | 持 母子健康手帳・おむつ・バスタオル                     |  |
| 育児相談        | 6 / 20(金)             | 対 1歳以上 内 健康・育児・栄養等の相談                  | 申 予約制(保健師へ連絡してください) 電話受付可  |
|             | 9:40～10:45            | 持 母子健康手帳・おむつ                           |  |
| 幼児相談        | 7 / 4(金)              | 対 発育・発達・育児等の面で気になる方                    | 申 予約制(保健師へ連絡してください) 電話受付可  |
|             | 9:40～10:30            | 持 母子健康手帳                               |  |
| 離乳食講習会      | 6 / 13(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          | 申 当日、直接会場へ<br>(会場は料理室)   |
| フッ素・サハライド塗布 | 6 / 25(水)             | 対 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) | 費 フッ素塗布:1,300円<br>サハライド(初期の虫歯進行止め):1本につき130円<br>いずれも消費税別<br>申 当日、直接会場へ |
|             | 14:00～15:00           | 持 口と歯の健康手帳(初めての方は母子健康手帳)・タオル           |  |
| 母親学級        | 7 / 2(水)・9(水)・16(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    | 申 予約制 電話受付可  |
|             | 13:15～15:30           | 対 初産の方 持 母子健康手帳                        |  |

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      | 6 / 26(木)    | あやめ会館            | 10:00～11:00  |
|           |              | 保健センター           | 13:30～14:30  |
|           | 7 / 24(木)    | 栄北区民会館           | 10:00～11:00  |
|           |              | 新宿集会所            | 13:30～14:30  |
| 乳がん検診     | 6 / 10(火)    | 栄中央センター          | 13:00～13:40  |
|           | 6 / 24(火)    |                  |              |
| 胃がん検診     | 7 / 9(水)     | 保健センター           | 8:30～10:00   |
|           | 7 / 10(木)    | 栄中央センター          | 8:30～10:00   |
|           | 7 / 22(火)    | 小針小学校            | 8:30～10:00   |
|           | 7 / 23(水)    | 保健センター           | 8:30～10:00   |
| 成人保健      | 実施日・場所       | 電話番号             | 内容・対象・持ち物等   |
| 子宮がん個別検診  | 7 / 1(火)     | 伊奈中央病院           | 721-3022     |
|           |              | 伊奈病院             | 721-3692     |
|           |              | 小林産婦人科クリニック(桶川市) | 773-4135     |
|           | 8 / 29(金)    | 竹松産婦人科(北本市)      | 048-592-7161 |
|           |              | 南福音診療所(北本市)      | 048-591-7191 |
| 吉田医院(北本市) | 048-591-2200 |                  |              |
| 乳がん個別検診   | 7 / 1(火)     | 伊奈中央病院           | 721-3022     |
|           |              | 伊奈病院             | 721-3692     |
|           | 8 / 29(金)    | 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