

◆成人保健 毎日の健康のために

会場 保健センター

名称	実施日	受付時間	内容・対象・持ち物
子宮頸がん検診 (集団) 定員:各日60名 (先着順)	6 / 3 (月) 6 / 11 (火) 6 / 19 (水) 6 / 24 (月) 6 / 28 (金)	12 : 45 ~ 13 : 40	<p>☑ 20歳以上（平成6年3月31日以前生まれ）の町民 下記に該当する方は、検診をご遠慮ください。 平成24年度に子宮がん検診（妊婦健診を含む）を受けた方 子宮摘出手術を受けた方 生理中または妊娠中の方 勤務先等で診察を受ける機会がある方</p> <p>☑ 頸部検診</p> <p>☑ 費400円 70歳以上（昭和19年3月31日以前生まれ）の方は無料</p> <p>☑ 健康増進課（保健センター）窓口または電話で受付</p>
健康相談	6 / 26 (水)	10 : 00 ~ 11 : 00	<p>☑ 保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 ☑ 町民の方</p> <p>☑ 健康手帳（初めての方は、当日交付） ☑ 当日、直接会場へ</p>

健康セミナー
参加者募集

体や心の健康について
一緒に学びませんか？

場所 保健センター
対象 20歳以上の町内在住の方
定員 20名（先着順）
☑ 6月13日(木)から健康増進課
窓口または電話で受付

日 時	内 容
7月23日(火) 10時~12時	・管理栄養士による「やさしい栄養学」
7月30日(火) 10時~14時	・心理相談員による「心の健康について」 ・グループワーク
8月29日(木) 10時~14時	・調理実習 ・歯科衛生士による「歯周病と食の関係」
9月10日(火) 13時~14時	・医師による「糖尿病予防について」
9月24日(火) 10時~12時	・健康運動指導士による「健康体操Ⅰ」
10月8日(火) 10時~12時	・健康運動指導士による「健康体操Ⅱ」
10月29日(火) 10時~12時	・健康運動指導士による「健康体操Ⅲ」
11月7日(木) 10時~14時	・調理実習 ・地区組織活動について「食生活改善推進員とは」

全8回シリーズ

健康一口メモ

柔道とケガについて

平成24年度4月から全国の中学校保健体育学習の中に武道とダンスが必修となりました。

武道は、日本の伝統・文化の中での礼儀作法の基本を学童期に学び修得する事は、日本人として貴重な体験になる事でしょう。

中学校武道は原則として柔道・剣道・相撲等から選択する事になっています。施設や設備、用具や過去の実績、関心度から、埼玉県では約60%以上が柔道を選択しているようです。

柔道は、受け身がきちんと出来なければ相手と組んで攻防の展開も出来ません。

最近では、小学校の児童の中で身体が固く、身体の動きがスムーズでなく、運動の調整力や平衡バランスの低下している小児が増加しているようです。

このような中で、柔道の経験のない生徒が中学校に入学し、体育授業の中での柔道授業の教育を受ける事は、指導する体育教師（先生）も大変であろうと考えます。

指導者不足から柔道の高段者の外部指導者も参入している学校も多い様です。

昨今は指導者の指導のあり方も問われる時代となりました。

指導者教育も重要な課題となります。

過去の報告では、中学校での柔道活動で、部活中に発生した頭部外傷（頭のケガ）や頸椎、頸髄損傷（首のケガ）を中心に重度に陥りやすい急性外傷のみならず、体や四肢（手・足）の外傷（ケガ）も多く発生しています。

幸いにも中学校体育活動中の重症なケガは少ないようですが、武道中の外傷や疾病の安全対策や応急処置も学べる講習会も必要となるでしょう。

基本的な礼儀作法や柔道の受け身を十分に習得する事は、今後成長して社会活動の中で、対人関係や、自分自身のケガの予防に役立つことと考えます。

武道は、今後中学校の授業のみならず、幼稚園、小学校から基本を学ぶことが、心身共に健やかに成長する上で「脳と心と体」の発育・発達に有用であろうと考えます。
提供：桶川北本伊奈地区医師会

◆母子保健

お母さんと赤ちゃんの健康のために

会場 保健センター

名称	実施日	受付時間	内容・対象・持ち物	備考
乳児健康診査	6/14(金) 7/12(金)	13:10 ~13:50	☑平成25年2月生 持 母子手帳・質問票(はがき) ☑平成25年3月生 持 バスタオル	☑当日、直接会場へ なお、整理番号札は12:30 から保健センター側入口に お出しします。 対象児には個別通知します。
1歳6か月児健康診査	6/21(金) 7/19(金)		☑平成23年11月生 持 母子手帳・質問票(はがき) ☑平成23年12月生 持 母子手帳・質問票(はがき)	
3歳児健康診査	6/4(火) 7/2(火)		☑平成22年1月生 持 母子手帳・アンケート用紙・尿 ☑平成22年2月生 持 母子手帳・アンケート用紙・尿	
乳児相談	6/14(金) 7/12(金)	9:30 ~10:30	☑1歳未満 ☑身体計測・育児全般の相談 持 母子手帳・おむつ・バスタオル	☑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	6/21(金) 7/19(金)		☑1歳以上 ☑健康・育児・栄養等の相談 持 母子手帳・おむつ	
幼児相談	6/7(金) 7/5(金)	予約制	☑発育・発達等の面で気になる方 持 母子手帳	相談時間については、お問い 合わせください。
離乳食講習会	6/18(火)	9:50 ~10:00	☑栄養士が離乳食の進め方や作り方について実 習を交えて指導します 持 母子手帳・筆記用具	☑当日、直接会場へ (会場は料理室です)
母親学級	7/3(水) 7/10(水) 7/17(水)	13:05 ~13:15	☑出産までの健康管理と準備、乳児の保育の指 導を3回に分けて行います ☑初産の方 持 母子手帳	☑予約制 電話受付可
フッ素塗布	6/26(水)	13:30 ~14:30	☑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 母子手帳・タオル 歯の 健康手帳をお持ちの方は持参してください	☑フッ素塗布:1,365円 ☑当日、直接会場へ 6か月間隔で塗布します。

◆予防接種

*対象児には事前にお知らせしています。

(平成23年4月以降生まれの方は、「予防接種予診票」のつづりをお使いください。)

費用：無料

個別接種	各種予防接種については、「伊奈町保健事業のお知らせ」または町ホームページでご確認ください。 ・日本脳炎については、平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方で、平成17年～21年度の間に接種機会を逃した方も20歳未満まで接種できます。予防接種でご不明の点は、健康増進課までお問い合わせください。
注意事項	転入等で予診票をお持ちでない方は、必ず母子健康手帳を持参のうえ、健康増進課(保健センター)までお越しください。 予防接種の際は、保護者の同伴が必要となります。特別な理由で同伴できない場合は委任状が必要となりますので、健康増進課(保健センター)までお越しください。

休 日 当 番 医

診療時間 9時～17時

月日	医療機関名(所在地)	診療種類	電話番号	月日	医療機関名(所在地)	診療種類	電話番号
6/2 (日)	大谷記念病院(桶川市)	内	728-2411	6/30 (日)	小林産婦人科クリニック(桶川市)	産・内・小	773-4135
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022		伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	北本中央クリニック(北本市)	内・小・循環・消・呼・血内	048-591-2257		南福音診療所(北本市)	内・小	048-591-7191
6/9 (日)	木村クリニック(伊奈町)	内・心内・脳神外・リハ	723-8884	7/7 (日)	世沢整形外科(伊奈町)	整外・内・リハ	723-9191
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	山田医院(北本市)	内・小	048-593-0353		安里医院(北本市)	内・小	048-542-2629
6/16 (日)	伊藤医院(桶川市)	内・小	771-1059	7/14 (日)	加藤医院(桶川市)	内・循・小	773-1787
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	さくらこどもとおとな診療所(北本市)	内・循環器・小	048-591-2088		山本内科医院(北本市)	内	048-591-5025
6/23 (日)	大野整形外科(桶川市)	整外・リハ・リウ	728-1611	7/15 (祝)	おかべ耳鼻咽喉科医院(桶川市)	耳鼻咽喉	772-3492
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	鈴木医院(北本市)	内・小	048-592-1313		福音診療所(北本市)	耳鼻咽喉	048-592-2862

桶川北本伊奈地区で広域的に実施しています。

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照のうえ、お出かけください。

小児初期救急当番医 診療時間 月曜日～土曜日(20時～22時) 祝日および年末年始は除く
問合せ先 伊奈町消防本部・署(☎722-8111)

休日の歯科当番医 北足立歯科医師会休日診療所
住所 鴻巣市赤見台1-15-23 ☎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(歯科を除く)
・伊奈町消防本部・署(☎722-8111)では、休日・夜間でも診療の受けられる病院の問合せに応じます。
・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(☎048-824-4199)でも24時間紹介しています。

小児救急電話相談(8000)

夜間・休日における子どもの急な病気やけがに関する相談
相談時間 月曜日～土曜日(19時～翌朝7時まで)
日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
(9時～翌朝7時まで)

電話番号 8000
(NTTのプッシュ回線、携帯電話をご利用の場合)
048-833-7911
(IP電話・ひかり電話・ダイヤル回線をご利用の場合)