

## ◆ 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(保健センター)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。

## + 年末年始の歯科当番医 診療時間 10時～12時

月日	所在地	医療機関名	電話番号
12/30 (月)	鴻巣	小室歯科医院	048-543-7966
		花岡歯科医院	048-541-2214
	北本	藤井歯科医院	048-592-8271
		友愛歯科クリニック	048-592-7148
	上尾	赤羽歯科	774-9811
		高橋歯科医院	774-7738
12/31 (火)	鴻巣	グリーン歯科	048-543-8899
	北本	大塚歯科医院	048-592-8319
	桶川	野本歯科医院	787-1233
		市川歯科医院	775-5212
	上尾	おかだ歯科医院	771-1488
		林歯科医院	774-2895
伊奈	服部歯科医院	728-5323	
平成26年 1/1 (祝)	鴻巣	今仁歯科クリニック	048-598-3187
	桶川	ラフィネデンタルクリニック	782-4197
	上尾	榎本歯科医院	726-1002
1/2 (木)	鴻巣	横山歯科医院	048-548-0149
	北本	まつざき歯科クリニック	048-540-6480
	上尾	杉山歯科	771-8049
1/3 (金)	鴻巣	市川歯科医院	048-541-1063
	桶川	朝日内科歯科医院	774-9385
	上尾	浅間台歯科医院	774-7616

## 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  
(休診 12月30日～1月3日) 診療時間 9時30分～12時30分

## 高齢者インフルエンザ予防接種

12月25日(水)まで

対象 接種日当日に、65歳以上の町民 60歳から64歳の心臓、腎臓、呼吸器に重い病気のある町民（身体障害者手帳1級相当）、またはHIVウイルスによる免疫機能の障害により日常生活が極度に制限されている町民

接種回数 1回

接種場所 町と契約している指定医療機関（町内の実施医療機関については「伊奈町保健事業のお知らせ」または町ホームページをご覧ください。）

自己負担金 1,000円

生活保護受給者は無料

持ち物 保険証および健康手帳（生活保護受給者は受給者証、対象者 に該当の方は身体障害者手帳も持参）

申 直接実施医療機関に予約 詳しくは健康増進課（保健センター）へお問い合わせください。

## 子宮がん・乳がん検診（個別）

12月28日(土)まで

受診希望の方は、早めに健康増進課にお申込みのうえ、医療機関で受診してください。（2年に1回の受診となります。）

今年度配布した「乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券」の有効期限も12月28日(土)までです。

## 健康一口メモ 頻尿について

私たちの体には、尿を作り（腎臓）蓄え（膀胱）体の外に出すまでの道筋（尿管、尿道）をつかさどっている器官が備わっています。腎臓は、血液を濾過し、使える成分と使えない成分に仕分けて、廃棄処分として送り出されるものが尿です。この尿がパイプ役をしている尿管を流れていき、ぜんどう運動によって膀胱へと運ばれて行くのです。尿の貯水タンクである膀胱は、尿道括約筋との連携プレーで体の外に尿は出て行きます。このとき、脳から脊髄にかけての神経が大切な働きを担っています。尿を出してよいのか、いけないのかという指令を膀胱がしっかりと受け止めているのです。

ここで問題の1つである頻尿について述べます。尿が近くなって排尿のためのトイレの回数が、昼間なら10回以上が昼間頻尿、夜1回以上が夜間頻尿と呼んでいます。その原因は、急性膀胱炎、尿道炎、前立腺肥大症、過活動膀胱、

心因性疾患（心因性多飲）、間質性膀胱炎（尿がたまると膀胱が痛む原因不明の疾患）、糖尿病、脳脊髄障害（脳出血、脳梗塞、脳腫瘍、パーキンソン病、認知症、脊髄損傷、脊柱管狭窄症）、膀胱癌や前立腺癌などがあります。最近では、メタボリック症候群と関係がある高血圧や肥満、心疾患（心筋梗塞、狭心症など虚血性疾患の予防としての水分過剰摂取を含む）、さらに睡眠障害（不眠症、睡眠時無呼吸症候群、むずむず脚症候群）、うつ病によるものも増加傾向にあります。

頻尿に対する治療は、原因を調べて、それに対する適切な治療を行うことが基本と成ります。現在、食生活が重要であり、排尿・トイレ習慣についても大切であるが故、恥ずかしいもの、不快なものを受け止めず前向きに考えていただきたいと思います。原因がはっきりしないものに対しては、薬物療法の進歩により、多少なりとも症状を改善できる可能性がありますので専門医の診察を受けてあきらめずに治療に取り組んでいただければと思います。

<提供：(一社)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	12/13(金)		☑平成25年8月生	☑母子手帳・質問票(はがき) ☑バスタオル
	1/10(金)		☑平成25年9月生	
1歳6か月児健康診査	12/20(金)	13:10 ~13:50	☑平成24年5月生	☑母子手帳・質問票(はがき)
	1/17(金)		☑平成24年6月生	
3歳児健康診査	12/3(火)		☑平成22年7月生	☑母子手帳・アンケート用紙・尿
	1/7(火)		☑平成22年8月生	
乳児相談	12/13(金) 1/10(金)	9:30 ~10:30	☑1歳未満 ☑身体計測・育児全般の相談	☑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	12/20(金) 1/17(金)		☑1歳以上 ☑健康・育児・栄養等の相談	
幼児相談	12/6(金)	予約制	☑発育・発達等の面で気になる方 ☑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	12/17(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 ☑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	1/8(水) 1/15(水) 1/22(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 ☑母子手帳	☑予約制 ☑電話受付可
フッ素塗布	12/25(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) ☑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。

## ◆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
健康相談	12/25(水)	10:00 ~11:00	☑保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 ☑町民の方 ☑健康手帳(初めての方は、当日交付) ☑当日、直接会場へ
こころの健康相談	12/18(水) 1/8(水)	予約制	☑いろいろな心の悩みを持つ方の相談を専門の相談員と保健師がお聴きします ☑町民の方 相談時間については、お問い合わせください。

## 休日・年末年始の当番医

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
12/1(日)	豊田医院(桶川市)	内・小・胃腸・循内	728-2377	12/31(火)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	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
	北本共済病院(北本市)	内・胃腸・外・整外・脳外・泌尿・皮膚・放	048-591-7111		よした整形外科内科(北本市)	整外・内・リハ・皮・リウ	048-590-5720
12/8(日)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692	平成26年1/1(祝)	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		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	遠井医院(北本市)	内・小・循内・皮	048-591-2109		吉田医院(北本市)	内	048-591-2200
12/15(日)	ようだ眼科医院(桶川市)	眼	771-8880	1/2(木)	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		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	伊藤クリニック(北本市)	胃腸・外・内・整外・リハ・皮・泌	048-593-5588		北本共済診療所(北本市)	内・消・循・放	048-592-1641
12/22(日)	府川医院(桶川市)	耳鼻咽喉・アレルギー	786-2672	1/3(金)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	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
	山本内科医院(北本市)	内	048-591-5025		安里医院(北本市)	内・小	048-542-2629
12/23(祝)	桶川日出谷診療所(桶川市)	脳神・整外・皮・外	786-7715	1/5(日)	ブラムの里診療所(桶川市)	内	787-2882
	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
	さくらこどもととな診療所(北本市)	内・循環器・小	048-591-2088		ニツ家整形外科(北本市)	整外・リハ・リウ・内	048-590-3344
12/29(日)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692	1/12(日)	伊奈中央病院(伊奈町)	内・胃腸	721-3022
	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
	岡田医院(北本市)	耳鼻咽喉	048-591-3855		林田内科医院(北本市)	内・小・循・消・リハ	048-592-7711
12/30(月)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692	1/13(祝)	ゆげクリニック(桶川市)	内・循環器	777-3000
	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		ひらお内科クリニック(北本市)	内・心内・神内	048-592-8861

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・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)