

◆ 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年度～平成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(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。

◆ 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	1/29(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	1/8(水) 2/19(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。

骨密度測定を実施します

日時 2月5日(水)13時30分～15時
場所 保健センター
対象 町内在住の20歳以上の方
定員 80名
内容 前腕部のX線照射による骨密度測定(所要時間1人約15分)
妊娠中の方、平成24年度または平成25年度中に同一の測定をした方はご遠慮ください。

1/14(火)から
予約受付骨粗鬆症^{しょう}予防教室に参加しませんか?

日時 2月25日(火)9時30分～13時
場所 保健センター料理室・会議室
対象 町内在住の20歳以上の方
定員 15名
内容 講話「骨粗鬆症予防のための食生活」、調理実習
持ち物 エプロン・三角きん・ふきん・筆記用具
食材料費 300円(当日ご持参ください)

1/14(火)から
予約受付

健康一口メモ

腰椎^{しよく}圧迫骨折について

「腰椎圧迫骨折(腰の骨がつぶれる骨折という意味です)」というとなにかいかめしい、重大な病気を想像されるかもしれませんが、実は日常よくおこるケガの一つです。骨粗鬆症^{しょう}の女性に多く起こり、しりもちや重いものを持つなどの日常のちょっとしたことで起こることもあります。症状の軽い場合は偶然撮影したレントゲンで発見されることも珍しくありません。女性では60代で10%、70代では30～40%に圧迫骨折があるという報告もあります。男性でも70代では10%程度に骨折があるとされ、必ずしもまれではありません。軽微な場合も少なくないのですが、骨折の数が多かったり変形が強いと、腰や背中が痛くなるだけでなく、逆流性食道炎(胸焼け)の原因になったり、体のバランスが悪くなることから転倒しやすくなり、さらなる骨折の原因となることもあります。また重症な場合では骨折が徐々に進行して神経に麻痺が起こることから足の感覚がおかしくなり、足に力も入りにくくなって歩行に支障を来して

しまうこともあります。このため骨折の連鎖には十分注意が必要です。新しく1つの骨がつぶれてしまった方は1年以内に別の骨折を起こす確率が10%、2つ以上なら25%とされています。骨折の診断はレントゲンやMRIで行われますが、一度の検査ではわかりにくい場合もあり継続的な検査が必要となることもあります。治療は痛み止めなどの薬物療法とコルセットをつけて安静にする方法が中心です。痛みが強い場合や麻痺が現れた場合には手術が必要となることもあります。さらにこれら骨折を治す治療に加えて、骨折の原因の一つである骨粗鬆症の治療が必要であることは言うまでもありません。現在は新しい薬の登場で早く痛みを軽くしたり、続発する骨折を減らすことができるようになりました。最近背中が丸くなってきたなと感じたり、ぎっくり腰かなと思ってもしばらく腰痛が続く場合は整形外科の受診をお勧めします。

<提供:(一社)橘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	1/10(金)		☑平成25年9月生	☑母子手帳・質問票(はがき) ☑バスタオル
	2/14(金)		☑平成25年10月生	
1歳6か月児健康診査	1/17(金)	13:10 ~13:50	☑平成24年6月生	☑母子手帳・質問票(はがき)
	2/21(金)		☑平成24年7月生	
3歳児健康診査	1/7(火)		☑平成22年8月生	☑母子手帳・アンケート用紙・尿
	2/4(火)		☑平成22年9月生	
乳児相談	1/10(金) 2/14(金)	9:30 ~10:30	☑1歳未満 ☑身体計測・育児全般の相談 ☑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	1/17(金) 2/21(金)		☑1歳以上 ☑健康・育児・栄養等の相談 ☑母子手帳・おむつ	
幼児相談	2/7(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	2/18(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 ☑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
両親学級	1/29(水)	13:05 ~13:15	☑赤ちゃんの保育・お風呂の入れ方・妊婦体験等を行います ☑妊娠8~9か月の初妊婦と夫 ☑母子手帳・筆記用具・タオル・エプロン	☑予約制 先着8組まで ☑電話受付可

+

年始の歯科当番医

診療時間 10時~12時

月日	医療機関名	所在地	電話番号
1/1 (祝)	今仁歯科クリニック	鴻巣市	048-598-3187
	ラフィネデンタルクリニック	桶川市	782-4197
	榎本歯科医院	上尾市	726-1002
1/2 (木)	横山歯科医院	鴻巣市	048-548-0149
	まつざき歯科クリニック	北本市	048-540-6480
	杉山歯科	上尾市	771-8049

月日	医療機関名	所在地	電話番号
1/3 (金)	市川歯科医院	鴻巣市	048-541-1063
	朝日内科歯科医院	桶川市	774-9385
	浅間台歯科医院	上尾市	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
 (1月1日~1月3日は休診) 診療時間 9時30分~12時30分

+

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
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
	吉田医院(北本市)	内	048-591-2200
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
	北本共立診療所(北本市)	内・消・循・放	048-592-1641
1/3 (金)	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
	安里医院(北本市)	内・小	048-542-2629
1/5 (日)	プラムの里診療所(桶川市)	内	787-2882
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
1/12 (日)	二ツ家整形外科(北本市)	整外・リハ・リウ・内	048-590-3344
	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
1/13 (祝)	林田内科医院(北本市)	内・小・循・消・リハ	048-592-7711
	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
	ひらお内科クリニック(北本市)	内・心内・神内	048-592-8861

月日	医療機関名(所在地)	診療種類	電話番号
1/19 (日)	大谷記念病院(桶川市)	内	728-2411
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	福音診療所(北本市)	耳鼻咽喉	048-592-2862
1/26 (日)	木村クリニック(伊奈町)	内・心内・脳神外・リハ	723-8884
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	藤倉医院(北本市)	循内・外・内	048-592-3045
2/2 (日)	伊藤医院(桶川市)	内・小	771-1059
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	大野整形外科(桶川市)	整外・リハ・リウ	728-1611
2/9 (日)	まつざき整形外科クリニック(北本市)	整外・リハ・リウ・内	048-540-6463
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	青木クリニック(北本市)	内・循環器・呼・小	048-592-1033
2/11 (祝)	小林産婦人科クリニック(桶川市)	産・内・小	773-4135
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	大友外科整形外科(北本市)	整外・皮・リハ・外	048-591-7000
2/16 (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
	大久保医院(北本市)	内	048-591-8171

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)
 (午前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)