

## ◆ 予防接種 ※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。 費用：無料

- 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。
- 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。

## 10月から定期予防接種の種類が増えます！

みずぼうそう<sup>すいとう</sup>（水痘）

**対象** 生後12か月から生後36か月に至るまでの間にある方  
**接種回数** 2回（1回目から6か月の間隔を空けて2回目）  
 ※経過措置として、平成26年度（平成27年3月31日まで）に限り、生後36か月から生後60か月に至るまでの間にある方は1回接種できます。  
**費用** 無料  
 ※すでにみずぼうそうにかかったことがある方は受けられません。また、すでにワクチン接種を受けた方については、接種した回数分受けたものとみなします。

## 高齢者肺炎球菌

**対象** 平成27年3月31日に満65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳および100歳以上の方  
 ※平成26年度（平成27年3月31日まで）に限ります。  
**接種回数** 1回  
**費用** 自己負担2,500円  
 ※すでに成人用肺炎球菌ワクチンを接種した方は受けられません。

## 骨密度測定を実施します

**日時** 10月29日(水)  
 ①13時30分～14時、  
 ②14時～14時30分、  
 ③14時30分～15時、④15時～15時30分  
**場所** 保健センター  
**対象** 町内在住の20歳以上の方  
**定員** 各25名（要予約） **費用** 300円  
**内容** 前腕部のX線照射による骨密度測定  
 ※妊娠中の方、平成25年度または平成26年度中に同一の測定をした方はご遠慮ください。

10/9(木)から  
予約受付

## 骨粗鬆症予防教室に参加しませんか？

**日時** 11月18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（要予約）  
**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  
**参加費** 300円（当日ご持参ください）

10/9(木)から  
予約受付

## 健康一口メモ 歯周病の予防

歯周病は、歯ぐきに腫れや出血がみられ、また膿が出たり、時には強い痛みを伴い、最後には歯がグラグラになって抜けてしまう病気です。

中高年の病気と思っている人も多いのですが、10代の若者の約50%が歯周病の一手手前の歯肉炎にかかっていたり、思春期の約300人に1人が若年性歯周炎という重い歯周病にかかるという報告もあります。また、歯周病があると糖尿病を悪化させたり動脈硬化や心筋梗塞のリスクを高めるとも言われています。肥満・高血圧などと同様に他の病気と重なる事で心臓病や脳卒中のリスクを高める生活習慣病の1つと考えられます。

歯周病予防には、まずプラーク（歯垢）を取り除くことです。プラークは、口の中のさまざまな細菌の巣です。基本的には毎日の歯磨きが大切ですが、定期的に健診を

受け、正しく歯磨きができているかチェックし、残っているプラークや歯石があれば取り除きましょう。また、歯ブラシ以外にも歯間ブラシ・部分磨きブラシ・デンタルフロスなどの補助清掃器具も使用するとよりきれいになります。これらの器具は歯科医師や歯科衛生士の指導のもと正しく使しましょう。

次に重要なのは生活習慣の改善です。喫煙は歯ぐきの血流を悪くし、歯周病を悪化させます。食生活では、甘い物や軟らかい物ばかり食べているとプラークが付きやすく、歯周病のリスクも高めます。不摂生な生活やストレスも原因の一つと考えられています。

毎日の歯磨き、食生活の改善、禁煙、規則正しい生活を送り、歯周病だけでなく生活習慣病の予防にも心がけましょう。

〈提供：一般社団法人北足立歯科医師会〉



## ◆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	10/10(金) 11/14(金)	13:10 ～13:50	内 平成26年6月生 外 平成26年7月生	内 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 お出します。 ※対象児には個別通知します。
1歳6か月児健康診査	10/17(金) 11/21(金)		内 平成25年3月生 外 平成25年4月生	
3歳児健康診査	10/7(火) 11/4(火)		内 平成23年5月生 外 平成23年6月生	
乳児相談	10/10(金) 11/14(金)	9:30 ～10:30	内 1歳未満 外 身体計測・育児全般の相談 持 母子手帳・おむつ・バスタオル	内 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	10/17(金) 11/21(金)		内 1歳以上 外 健康・育児・栄養等の相談 持 母子手帳・おむつ	
幼児相談	10/3(金)	予約制	内 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	10/21(火)	9:50 ～10:00	内 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	内 当日、直接会場へ (会場は料理室です)
母親学級	11/5(水) 11/12(水) 11/19(水)	13:05 ～13:15	内 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。 持 初産の方 持 母子手帳	内 予約制 ※電話受付可
フッ素塗布	10/8(水)	13:30 ～14:30	内 1歳6か月児健診で歯科受診済で就学前の幼 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。	内 費 フッ素塗布:1,404円 内 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	10/8(水) 11/12(水)	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 外 町民の方 持 健康手帳(初めてのの方は、当日交付) 内 当日、直接会場へ
こころの健康相談	10/22(水)	予約制	内 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。 外 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
10/5 (日)	木村クリニック(伊奈町)	内・心内・脳神外・リハ	723-8884	10/26 (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
	山崎医院(北本市)	小・内	048-591-2244		北本第一クリニック(北本市)	内・胃腸	048-591-7622
10/12 (日)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022	11/2 (日)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	伊藤医院(桶川市)	内・小	771-1059		加藤医院(桶川市)	内・循	773-1787
	南福音診療所(北本市)	内・小	048-591-7191		大友外科整形外科(北本市)	整外・皮・リハ・外	048-591-7000
10/13 (祝)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022	11/3 (祝)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	大野整形外科(桶川市)	整外・リハ・リウマチ	728-1611		おかへ耳鼻咽喉科医院(桶川市)	耳鼻咽喉	772-3492
	北本共済病院(北本市)	内・胃腸・外・整外・泌尿・皮膚・麻放	048-591-7111		山田医院(北本市)	内・小	048-593-0353
10/19 (日)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692	11/9 (日)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	小林産婦人科クリニック(桶川市)	産・内・小児	773-4135		蔵田医院(桶川市)	内	771-1446
	山本内科医院(北本市)	内	048-591-5025		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域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当番医欄も参照のうえ、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)