

申込み・問合せ 健康増進課（保健センター）伊奈町大字小室5161 ☎720-5000

◆ 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。

◆ 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	3/11(水) 4/15(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	3/12(木)	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。

リハビリ教室に参加しませんか

脳卒中などの後遺症や疾病により心身機能が低下している方向けに、リハビリ教室（機能訓練教室）を実施しています。



実施日 毎月第1・3木曜日の午前中
※送迎は行っていません。

場所 保健センター

対象 40歳から64歳までの方で介護保険のサービスを利用していない方

内容 問診、血圧測定、体操、工作等レクリエーション

申・問 申込方法等詳しくは保健センターへお問い合わせください。

健康一口メモ 小児の身長について

身長において大事なものは、ある期間に背がどの位伸びたかということではなく最終身長がどうなるかということです。

人間は生まれてくる前、胎内で男性か女性かの性の分化がなされますが、思春期になり性ホルモンの分泌が始まり、性の成熟（身体的な男らしさ、女らしさ）が完成していきます。具体的には思春期とは女子では乳房が発育を始めてから排卵を伴う月経周期が確立するまでの時期をさします。一方男子では睾丸の大きさが4mlをこえる時が第二次性徴の始まりであり、精子形成までの時期を思春期といいます。多くの場合小学校高学年から中学生の時期が思春期にあたります。思春期には性ホルモン（男性ホルモン、女性ホルモン）の分泌が亢進すると同時にいわゆる「成長のスパート」（成長加速）が認められます。思春期の体の変化は、人間の一生において乳児期と並び急速で大きく、身長の増加が標準的なものか異常なものかを判断することは重要なことです。

思春期開始前の学童期は一般に身長は年間5～6cm伸びます。思春期における成長率（身長増加の速度）は男子では年間約10cm、女子では年間約8cmです。

成長率のピークは男子で13歳付近、女子では11～12歳であります。この急速な身長増加は一般に約2年間続きます。思春期が終わると身長増加率は急速に低下し、その後3～5年で身長の伸びは止まります。

最終身長予測では、おおよそ成長スパートに入った時点での身長プラス男子で平均25cm、女子で平均20cmです。この予想はあくまでも平均的な成長の場合であり個人差はあります。つまり成長スパートが始まるということは成長の止まる時期も近づいているということでもあります。つまり、身長の低い児童では思春期が遅く始まる（おくてな）方が、最終身長がより高くなるということです。

10歳以下の身長125cm以下の小児が突然年間8cm～10cm近い速度で急速に身長が伸び始めた場合、成長のスパートが早期に始まり最終身長が低く終わってしまう可能性がありますのでご注意ください。

（提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会）

総合センター耐震工事の実施に伴い、会場が変更となっている事業がありますのでご注意ください。

◆母子保健 お母さんと赤ちゃんの健康のために 健康増進課 会場 水道庁舎 2階会議室

名称	実施日	受付時間	内容・対象・持ち物	備考	
乳児健康診査	3/13(金)	13:10~ 13:50	☑平成26年11月生	☑母子手帳・質問票(はがき)・バスタオル	
	4/10(金)*		☑平成26年12月生		
1歳6か月児健康診査	3/20(金)		☑平成25年8月生		☑母子手帳・質問票(はがき)
	4/17(金)*		☑平成25年9月生		
3歳児健康診査	3/3(火)		☑平成23年10月生		☑母子手帳・アンケート用紙・尿
	4/7(火)*		☑平成23年11月生		
乳児相談	3/13(金) 4/10(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	
育児相談	3/20(金) 4/17(金)*		☑1歳以上就学前 ☑健康・育児・栄養等の相談 ☑母子手帳・おむつ		

※4月から保健センターに戻ります。

会場 保健センター

幼児相談	3/6(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。
母親学級	3/4(水) 3/11(水) 3/18(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	4/15(水)	13:30~ 14:30	☑1歳6か月児健診で歯科受診済で就学前の幼児(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:1,404円 ☑当日、直接会場へ ※6か月間隔で塗布します。

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
3/1(日)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022	3/22(日)	今成医院(伊奈町)	内	723-8280
	かばやま眼科医院(桶川市)	眼	786-0121		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		本藤整形外科(北本市)	整外・リウ・リハ・皮	048-592-7667
3/8(日)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022	3/29(日)	金崎内科医院(伊奈町)	内・糖尿病内・小	728-8550
	栗原クリニック(桶川市)	内・循内・小児	786-2168		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		さとうクリニック(北本市)	内・消・小	048-590-5977
3/15(日)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692	4/5(日)	桶川中央クリニック(桶川市)	内・小・消内	786-6628
	川田谷クリニック(桶川市)	外・内・胃・皮・リハ	787-2531		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	福音診療所(北本市)	耳鼻咽喉	048-592-2862		北本共済病院(北本市)	内・消・胃・外・整外・泌	048-591-7111
3/21(祝)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022	4/12(日)	内田クリニック(伊奈町)	外・内・整外	728-9296
	桶川K-Nクリニック(桶川市)	脳外・皮・リハ・麻・整外	787-7715		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		きたもと脳神経外科クリニック(北本市)	脳	048-592-8808

※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

小児救急電話相談(#8000) 子どもの急病(発熱、下痢、嘔吐など)時の家庭での対処方法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。
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)

休日・夜間の医療機関を紹介(歯科、口腔外科、精神科を除く)

埼玉県救急医療情報センター(☎7000または048-824-4199)
・大人の救急電話相談
大人の急病時の家庭での対処方法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。
相談時間 毎日18時30分~22時30分
・緊急医療機関案内
緊急に受診が必要なときなどに受診可能な医療機関を24時間案内します。このほか伊奈町消防本部・署(☎722-8111)でも休日・夜間に診療の受けられる病院の間合せに応じます。