

◆ 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。

「い～な！健康
毎日1万歩運動」
について

広報いな6月号に掲載した「い～な！健康毎日1万歩運動」は事前の申し込みによる先着順になります。開講式当日の申し込みはできませんのでご了承ください。
※定員になり次第、申し込み終了とさせていただきます。

蚊を介する感染症の予防対策

～蚊を増やさない・蚊に刺されない～

これから蚊が発生する季節を迎えます。

蚊の吸血によって、デング熱やジカウイルス感染症などさまざまな感染症にかかる恐れがあります。

○蚊を増やさないようにしましょう

○蚊に刺されないようにしましょう



・ジカウイルス感染症は胎児の小頭症との関連が指摘されていますので、流行地域へ渡航される妊婦の方は、蚊に刺されないように徹底してください。

幼児のおやつと
はみがき教室に
参加しませんか？

- 日時** 1日目：8月18日(木) 10時～11時
2日目：8月25日(木) 10時～12時
※2日間で1コース
- 場所** 保健センター料理室、会議室
- 内容** 1日目：歯科衛生士による虫歯予防の話や紙しばい、正しいはみがきの実技
2日目：栄養士による簡単なおやつ作り（調理実習中はボランティアによる保育があります）
- 対象** 2～4歳の幼児と保護者
- 定員** 10組（要予約）
- 参加費** 無料
- 申・問** 7月11日(月)から健康増進課（保健センター）窓口または電話で受付

熱中症に
注意しましょう！熱中症予防
5つの
ポイント

- ①高齢者は上手にエアコンを
- ②暑くなる日は要注意
- ③水分はこまめに補給
- ④「おかしい!？」と思ったら病院へ
- ⑤周りの人にも気配りを

熱中症になったときの処置

涼しい場所で身体を冷やし、水分・少量の塩分補給をする。意識がはっきりせず、自力で水が飲めない場合は、すぐに医療機関に搬送する。

健康一口メモ

貧血について

立ちくらみのような症状を起こしたときに「貧血を起こした」などといった表現を使うことがありますが、これは医学の分野では貧血とは言いません。貧血とは正式には「血液の成分である赤血球が少ないこと」を言います。赤血球とはお皿のように平べったい赤い細胞で、全身に酸素を運ぶ役割をしています。血液が赤いのは赤血球があるからです。ですから貧血は、「血液が薄くなった」と表現したほうがわかりやすいかもしれません。貧血になると全身に行きわたる酸素が減ってしまい、体にとっては危険な状態となります。だるさや息切れなどが起きますが、ひどいときには命にかかわる事態にもなります。また、貧血になると皮膚が白くなって顔色が悪く見えるので、見かけから貧血がわかることもあります。

貧血の原因の1つは赤血球が出血などによって、体の外に失われてしまう場合です。出血とは例えば、大きなケガをしたときに起きることをイメージしやすいです

が、最もよくみられる出血は女性の生理です。赤血球は骨髓というところで造られる（造血）のですが、出血の多い生理を繰り返すことで、造血よりも出血のペースの方が上回ると貧血となってしまいます。ですから貧血は男性よりも女性に多く起こります。他にも胃や腸に病気があると体の中で出血が起こり、貧血となる場合もしばしばみられます。貧血が胃腸の病気の発見のきっかけとなることもあります。

貧血の他の原因は、造血を行う骨髓や、造血を助ける腎臓の働きが低下したとき、赤血球が体のなかで壊れてしまう場合（溶血）などです。

貧血の治療ですが、大出血などで急激に起きた場合には直接赤血球を補充する輸血を行います。徐々に起きた出血による貧血の場合は、赤血球の材料となる鉄をお薬として補います。出血では鉄も同時に失われるからです。食べ物にも鉄分を豊富に含むものがありますが、治療として役立つほどではありません。

〈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	内 容 ・ 対 象 ・ 持 ち 物	受付時間	備 考
乳 児 健 康 診 査	7 / 8 (金) 8 / 5 (金)	対平成28年 3 月生 持母子手帳・質問票 (はがき)・バスタオル	13:10 ～13:50	用当日、直接会場へ 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。なお、対象児には 個別通知します。
1 歳 6 か月児健康診査	7 / 15 (金) 8 / 19 (金)	対平成26年12月生 持母子手帳・質問票 (はがき)		
3 歳 児 健 康 診 査	7 / 5 (火) 8 / 2 (火)	対平成25年 2 月生 持母子手帳・アンケート用 紙・尿		
乳 児 相 談	7 / 8 (金) 8 / 5 (金)	対1歳未満 内身体計測・育児全般の相談 持母子手帳・おむつ・バスタオル	9:30 ～10:30	用当日、直接会場へ
育 児 相 談	7 / 15 (金) 8 / 19 (金)	対1歳以上就学前 内身体計測、健康・育児・ 栄養等の相談 持母子手帳・おむつ		
幼 児 相 談	7 / 1 (金) 8 / 3 (水)	対発育・発達等の面で気になる方 持母子手帳	予約制	相談時間については お問い合わせください。
両 親 学 級	7 / 26 (火)	内赤ちゃんの保育・お風呂の入れ方・妊婦体験 等を行います 対妊娠8～9か月の初妊婦と夫 持母子手帳・筆記用具・タオル・エプロン	13:05 ～13:15	用予約制 (先着8組まで) ※電話受付可
母 親 学 級	7 / 6 (水) 7 / 13 (水) 7 / 20 (水)	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 対初産の方 持母子手帳		用予約制 ※電話受付可

◆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	内 容 ・ 対 象 ・ 持 ち 物	受付時間	備 考
健 康 相 談	7 / 20 (水) 8 / 17 (水)	内保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 対町民の方 持健康手帳 (初めてのの方は、当日交付)	10:00 ～11:00	用当日、直接会場へ
こころの健康相談	7 / 27 (水)	内専門の相談員が家族関係や職場での悩みなど、 さまざまな相談に応じます 対町民の方	予約制	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
7/3 (日)	坂部医院 (桶川市)	内・小	771-1055
	埼玉県央病院 (桶川市)	内・外	776-0022
	遠井医院 (北本市)	内・小・循	048-591-2109
7/10 (日)	伊奈病院 (伊奈町)	内・外	721-3692
	鈴木内科医院 (桶川市)	内・小・皮	787-3000
	深井小児科内科医院 (北本市)	小・内	048-591-5958
7/17 (日)	なかた呼吸器科内科クリニック (桶川市)	内・呼内	729-2811
	埼玉県央病院 (桶川市)	内・外	776-0022
	ニッ家整形外科 (北本市)	整・リハ・リウ・内	048-590-3344
7/18 (祝)	小林産婦人科クリニック (桶川市)	産・内・小	773-4135
	埼玉県央病院 (桶川市)	内・外	776-0022
	さくらこどもととな診療所 (北本市)	内・循・小	048-591-2088

※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]
(7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 (☎7000) の時間を拡大します
県が実施している大人の救急電話相談は、平成28年7月か
ら、日曜日・祝日・年末年始の相談時間を拡大します。
休日・夜間の急な病気やけがに関して、看護師の相談員が
医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスしますの
で、判断に迷ったときはお気軽にお電話ください。
相談時間 月曜日～土曜日 (18時30分～22時30分) 日曜日、
祝日、年末年始 [12月29日～1月3日] (9時～22時30分)
・緊急医療機関案内
緊急に受診が必要など場合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問合せに応じます。