

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	内容・対象・持ち物	受付時間	備 考
健 康 相 談	8 / 17(水) 9 / 21(水)	☑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）	10:00 ～11:00	☑当日、直接会場へ
こころの健康相談	8 / 24(水)	☑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 ☑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。

い～な！健康マイレージ対象事業

大腸がん検診
前立腺がん検診
胸部レントゲン検査
肝炎ウイルス検診

実施中

実施期間は、
9月30日(金) までです。

受診希望の方は、早めに医療機関へ予約し受診してください。
※い～な！健康マイレージカードをお持ちの方は受診時にご提示ください。



歯周疾患検診を実施します



歯周病の予防・早期発見を目指しましょう。

受診期間 9月1日(木)～12月28日(水)

対象 40歳以上（昭和52年3月31日以前生まれ）の町民

費用 500円

持ち物 受診券・保険証

☑ 8月22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

※申込み後、受診券を送付しますので、次の実施機関に予約のうえ受診してください。

実施機関(50音順)	電話番号
大 津 歯 科 医 院	721-1181
小 島 歯 科 医 院	723-0006
こ と ぶ き 歯 科 医 院	729-0820
こ む ろ 歯 科 医 院	724-0700
さ く ら 歯 科 医 院	724-1182
さわだファミリー歯科	723-8217
高 野 歯 科 医 院	721-8148
中 村 歯 科 医 院	720-1800
服 部 歯 科 医 院	728-5323

健康一口メモ

便秘でお困りの方へ

便秘ってなんですか？

うーん・・・うんちがもう、しばらく出ていなくてお腹が苦しい・・・うんちが硬い・・・なんとなく、うんちをしてもすっきりしない・・・残っている感じ・・・いきばらないと出ない・・・

そんな経験はありませんか？えっ？そんなのいつものこと？それは便秘です。

あなただけではなくありません。便秘の人はとても多いのです。男性よりも女性に多く見られ、ある調査では働く女性の4人に1人が便秘なのだとか。年配の方では男女差がなく3人に1人が便秘だそうです。

便秘はいけないの？

便秘は苦しいのでそのままにしておくといつも頭の中で便のことばかり考えてしまいます。便秘を解消して便秘以外のもっと楽しい事を考えて過ごしましょう！でも、面倒だからほっといちゃダメなの？便秘でいきむと血圧も一過性に上がってしまいます。すると脳卒中など

の怖い病気を引き起こしてしまうこともあるのです。便秘はちゃんと治しましょう。

どうして便秘になるの？どうしたらいいの？

便秘の原因っていくつもあるのです。何か思い当たることはありませんか？運動不足、食べ物（食物繊維過不足）、生活習慣（うんちをしたいときには我慢しないでうんちをすることが大切なのです。我慢することが多くなると便秘になってしまいます。）が関係していることもあるのですよ。便秘のお薬はいろいろあるけどたまに使うのに適しているもの（浣腸や坐薬もここに含まれます）、毎日使ってもいいもの、使い分けが大切です。痩せてきた、便に血が混じった、急に便秘になった、大腸がんにかかった身内がいるなどがあれば腸の検査もしたほうがいいかもしれません。トイレの際に温水洗浄便座を使っている人もたくさんいると思います。その際に水をおしりの中に入れて出すのは浣腸と同じだから毎回している人は注意した方がいいですね。今ではいろいろな治療や検査があるので是非お医者さんに相談してみましょう。〈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	8 / 5 (金) 9 / 9 (金)	対平成28年 4 月生 持母子手帳・質問票 (はがき)・バスタオル	13:10 ～13:50	申当日、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	8 / 19 (金) 9 / 16 (金)	対平成27年 1 月生 持母子手帳・質問票 (はがき)		
3 歳 児 健 康 診 査	8 / 2 (火) 9 / 6 (火)	対平成25年 3 月生 持母子手帳・アンケート用紙・尿		
乳 児 相 談	8 / 5 (金) 9 / 9 (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	申当日、直接会場へ
育 児 相 談	8 / 19 (金) 9 / 16 (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	8 / 3 (水) 9 / 2 (金)	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。
離 乳 食 講 習 会	8 / 23 (火)	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	9:50 ～10:00	申当日、直接会場へ (会場は料理室です)
両 親 学 級	9 / 29 (木)	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	申予約制 (先着8組まで) ※電話受付可
母 親 学 級	9 / 7 (水) 9 / 14 (水) 9 / 21 (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		申予約制 ※電話受付可
フ ッ 素 塗 布	8 / 17 (水)	対 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。	13:30 ～14:30	費フッ素塗布: 1,404円 申当日、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
8/7 (日)	伊奈病院 (伊奈町)	内・外	721-3692	8/28 (日)	かばやま眼科医院 (桶川市)	眼	786-0121
	川田谷クリニック (桶川市)	外・内・胃・皮・リハ	787-2531		埼玉県央病院 (桶川市)	内・外	776-0022
	林田内科医院 (北本市)	内・小・循・消・リハ	048-592-7711		山田医院 (北本市)	内・小	048-593-0353
8/11 (祝)	伊奈病院 (伊奈町)	内・外	721-3692	9/4 (日)	伊奈病院 (伊奈町)	内・外	721-3692
	埼玉県央病院 (桶川市)	内・外	776-0022		栗原クリニック (桶川市)	内・循・小	786-2168
	山崎医院 (北本市)	小・内	048-591-2244		よした整形外科内科 (北本市)	整・内・リハ・皮・リウ	048-590-5720
8/14 (日)	伊奈病院 (伊奈町)	内・外	721-3692	9/11 (日)	今成医院 (伊奈町)	内	723-8280
	埼玉県央病院 (桶川市)	内・外	776-0022		埼玉県央病院 (桶川市)	内・外	776-0022
	榎原医院 (北本市)	内・胃腸・肛門	048-542-6582		山本内科医院 (北本市)	内	048-591-5025
8/21 (日)	金崎内科医院 (伊奈町)	内・糖尿病内・小	728-8550	※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。			
	埼玉県央病院 (桶川市)	内・外	776-0022				
	安里医院 (北本市)	内・小	048-542-2629				

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
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 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
緊急に受診が必要とな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問合せに応じます。