

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 | 11/16(水) 12/21(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 | 11/30(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!
健康マイレージ事業で
獲得したポイントを
記念品に交換中!

引換期限 平成29年3月24日(金)まで

※土日祝日および年末年始を除く
引換場所 保健センター引換条件 獲得したポイントが5
ポイント(必須事業1つ以上含む)
に達した方※引換はお一人様1回限り、1品
のみとなります。また、翌年度へ
のポイントの繰越はできません。

あんよはだめよ！あかちゃんハイハイ大会

町総合文化祭でハイハイができるお子さんを対象にハイハイの競争を実施します。

がんばるお子さんのかわいい姿を応援しましょう!!

期日 11月13日(日)

受付時間 9時45分～10時15分

場所 保健センター健診室

乳がん・子宮がん・歯周疾患検診実施中

—実施期間:12月28日(水)まで—

対象 **【乳がん】** い～な！健康マイレージ対象事業 昭和52年3月31日以前生まれの女性の町民**【子宮がん】** い～な！健康マイレージ対象事業 平成9年3月31日以前生まれの町民**【歯周疾患】** 昭和52年3月31日以前生まれの町民

☑ 早めに健康増進課にお申込みのうえ、医療機関へ予約し受診してください。

※乳がん検診・子宮がん検診無料クーポン券の有効期限も12月28日(水)までです。

健康一口メモ

「肩の痛み」について

「肩」の痛みと聞いて、皆さんはどんな痛みを連想しますか？「肩こり」から首の周りの痛みを想像される人もいるでしょうし、腕の付け根である関節の肩の痛みを想像する人もいるでしょう。医学的には「肩」は、関節のことを指します。首が原因で肩の周りに痛みが起こることもありますが、ここでは「関節」が原因の肩の痛みの考え方についてお話します。

関節は主に骨、軟骨、靭帯、筋肉で構成されています。このため病気の場所によって痛みの種類も変わり、感じ方も様々です。一般に肩の痛みでは「五十肩」が有名です。

「五十肩」は靭帯が硬くなって関節の動きが悪くなる病気です。それ以外では関節の使いすぎ、経年変化、ケガで筋肉が傷むと「腱板炎、腱板損傷」が起こります。また筋肉の中にカルシウムがたまって痛みが起こることもあります。まれには骨にがんなどの腫瘍ができて痛みを起こしている場合もあります。これらの痛みの原因はそれぞれ違

い、その治療も異なります。「五十肩」は自然に治ることも多いのですが、がんが原因でしたらもちろん自然には治りませんよね。ではどう見分けたら良いのでしょうか？簡単ではありませんが、いくつか注意点があります。

まずはキッカケです。ケガや運動など痛みの原因はありますか？また、どんな時に痛いですか？動かすと痛いですか？それとも動かさなくても痛いですか？関節の動きはどうでしょうか？反対側と比べて悪くなっていませんか？誰かに手伝ってもらおうとどうでしょう？温めると痛みが楽になりますか？

多くの肩の痛みの場合、ケガがなければ温めると楽になることが多いのですが、特に原因がなく、じっとしていても痛い、夜間に痛い場合は注意が必要です。病院に行かれた際に先ほどの注意点を医師に説明すると診断がスムーズに行えますので自分なりに評価すると良いと思います。いずれにしても2～4週間以上痛みが続く場合は医師に相談されることをお勧めします。

<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 | 11/4(金) | 対平成28年7月生 | 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。 |
| | 12/9(金) | 対平成28年8月生 | | |
| 1歳6か月児健康診査 | 11/18(金) | 対平成27年4月生 | 13:10 ~13:50 | |
| | 12/16(金) | 対平成27年5月生 | | |
| 3歳児健康診査 | 11/1(火) | 対平成25年6月生 | 13:10 ~13:50 | |
| | 12/6(火) | 対平成25年7月生 | | |
| 乳児相談 | 11/4(金) 12/9(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 | 11/18(金) 12/16(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 | 9:30 ~10:30 | 申当日、直接会場へ |
| 幼児相談 | 12/2(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 | 12/20(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 | 11/24(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 | 11/2(水) 11/9(水) 11/16(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 | 13:05 ~13:15 | 申予約制 ※電話受付可 |
| フッ素塗布 | 12/21(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 |
|--------------|------------------|----------|--------------|---|-------------------|-------------|--------------|
| 11/3 (祝) | 桶川日出谷診療所(桶川市) | 脳神経外科 | 786-7715 | 11/23 (祝) | 伊奈病院(伊奈町) | 内・外 | 721-3692 |
| | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外 | 776-0022 | | 大谷記念病院(桶川市) | 内 | 728-2411 |
| | いなぎentクリニック(北本市) | 耳・気・放・形外 | 048-593-4567 | | 北本共済病院(北本市) | 内・消・胃・外・整・泌 | 048-591-7111 |
| 11/6 (日) | 伊奈病院(伊奈町) | 内・外 | 721-3692 | 11/27 (日) | 豊田医院(桶川市) | 内・小・胃・循 | 728-2377 |
| | プラムの里診療所(桶川市) | 内 | 787-2882 | | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外 | 776-0022 |
| | ゆげクリニック(桶川市) | 内・循 | 777-3000 | | 吉田医院(北本市) | 内 | 048-591-2200 |
| 11/13 (日) | 伊奈中央病院(伊奈町) | 内・胃腸 | 721-3022 | 12/4 (日) | 大野整形外科(桶川市) | 整・リハ・リウマチ | 728-1611 |
| | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外 | 776-0022 | | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外 | 776-0022 |
| | 北本整形外科(北本市) | 整・皮・リハ | 048-591-8871 | | まどぎ整形外科クリニック(北本市) | 整外・リウ・内 | 048-540-6463 |
| 11/20 (日) | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外 | 776-0022 | ※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。 | | | |
| | 鈴木医院(北本市) | 内・小 | 048-592-1313 | | | | |
| | 天地クリニック(北本市) | 内・小・胃 | 048-593-1762 | | | | |

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、GW、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問合せに応じます。
・埼玉県医療機能情報提供システム
医療機関や薬局の情報を検索できます。対応可能な疾患や手術実績もわかります。(埼玉県医療機能情報提供システムで検索または、<http://www.iryu-kensaku.jp/saitama/>)