

費用:無料

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。

- ■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	3 /15(水) 4 /19(水)		10:00 ~11:00	 車当日、直接会場へ
こころの健康相談		談	3 / 22(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 団町民の方	予約制	相談時間についてはお問い合わせください。	

胃がん検診(集団)を実施します

3/14(火)から 受付開始

画 3月14日火から健康増進課窓口または電話で受付します。

※事前に予約されていない方は受診できません。

実施日	性別	受付時間
4月24日(月)	女 性	①から④
4 月 24 日 (月)	男 性	⑤から⑧
4 月25日(火)	男 性	①から④
4 月23日(八	女 性	⑤から⑧
4 月27日(木)	女 性	①から④
4 727 (1/1)	男 性	⑤から⑧

下記の表より受付時間をお選びください。

	受 付	時	間
1	8:30~8:45	(5)	10:00~10:15
2	8:45~9:00	6	10:15~10:30
3	9:00~9:15	7	10:30~10:45
4	9:15~9:30	8	10:45~11:00

場所 保健センター

対象 40歳以上(昭和53年3月31日以前生まれ)の町民 で、勤務先で受診機会のない方

定員 実施日ごとに①から⑧までそれぞれ各10名 **費用** 800円

※70歳以上 (昭和23年3月31日以前生まれ) の方は無料 **内容** バリウム造影検査 (無地のTシャツであればそのまま検査できます。)

【注意事項】

- 1. 前日の21時以降の飲食はしないでください。ただし、夜12時までコップ 2 杯の水 (白湯) また検査当日朝 6 時までのコップ半分の水 (白湯) は構いません。
- 2. 前日はお酒を飲まないでください。
- 3. 当日朝の喫煙はお控えください。
- 4. 降圧剤などの薬をお飲みの方は主治医に相談してください。当日朝に 服用した場合は、受付時に伝えてください。
- 5. 胃腸の疾患で治療中の方、胃腸 (盲腸を含む)・胆のう等の手術ならび に帝王切開をされた方は受診できません。
- 6. 妊娠中および妊娠している可能性のある方は受診しないでください。

い〜な!健康マイレージ

記念品の引き換えはお済みですか?

まだお済みでない方は早めに引き換えをお願いします。なお、ポイントは来年度へ繰り越しできませんのでご了承ください。

引換期限 3月24日(金) **引換場所** 保健センター

受付時間 8 時30分~17時15分(土・日曜および祝日を除く)

健康一口メモ

転倒の予防

皆さんは「転倒の予防」と聞いて何を思い浮かべるでしょうか。ここでは高齢者が年とともに転びやすくなるのを予防するという事です。それでは、なぜそんな当たり前のことを言わなければならないかですが、高齢者が転倒すると骨粗鬆症等により骨が弱くなっているため容易に骨折してしまいます。骨折すると骨折した足腰の機能が低下するだけでなく持病が悪化したりして介護が必要な状態になります。実際に介護が必要になった原因の10数パーセントが転倒・骨折です。ですから転倒は本人の不注意という面もありますが予防できるものなら、これを予防して本人や家族のみならず社会の負担も減らせる可能性があります。

転倒の原因として本人の問題として加齢による筋力の低下やバランス感覚の悪化、骨粗鬆症や変形性関節症等の骨・関節の老化、認知症や脳梗塞等の神経系の病気、心臓・血管系の持病等があります。更に注意したいのは持病の治療のために飲んでいる薬でふらついたり転倒を招く場

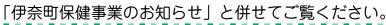
合があるということです。

転倒のもう一つの原因は高齢者にとっての危険な環境です。段差や滑りやすい場所、不適切なはき物、ちょっとした障害物、暗い部屋等があげられます。

では転倒予防の対策ですが、おわかりのように前に書いたような転倒の原因を可能な限り取り除いていくことです。健康体操や太極拳等は筋力の低下を防ぎバランス感覚を向上させます。一人だと長続きしませんし危険な場合もありますので広報等で運動サークルを探したり自治体の体操教室や転倒予防教室を利用するといいと思います。持病をお持ちの方は持病をより良く安定させ主治医と相談し運動のアドバイスを受けましょう。睡眠薬、安定剤等を飲んでいる場合は適量か尋ねてみましょう。部屋は明るくして床にチラシや電気コードがないかチェックし、つまずきやすい場所があれば改善しましょう。

転倒のリスクを回避し介護の必要のない健康寿命を延ば しましょう。

<提供: (一社) 桶川北本伊奈地区医師会>



四/内容 団/対象 題/持ち物 庭/定員 賈/費用 匣/申込み

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

¥ 33 Prize					
名 称	実施日	内容・対象・持ち物	受付時間	備考	
乳児健康診査	3/10金	対平成28年11月生 摂母子手帳・質問票(はが 対平成28年12月生 き)・バスタオル	13:10 ~13:50	甲当日、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。	
	4/14金 3/17金	□ 17,000 1 1 2 3 ± 1			
1歳6か月児健康診査	4/21金	対平成27年8月生			
	3/7 火				
3歳児健康診査	4/4 (火)	<u>対平成25年10月生</u> <u></u>			
	3/10金 4/14金	対 1 歳未満 内身体計測・育児全般の相談 掛母子手帳・おむつ・バスタオル	9:30	田平口 克拉入坦 4	
育 児 相 談	談3/17(金)対 1 歳以上就学前内身体計測、健康・育児・ 栄養等の相談4/21(金)栄養等の相談暦母子手帳・おむつ		~10:30	匣当日、直接会場へ	
幼 児 相 談	3/3金4/28金	対発育・発達等の面で気になる方 摂母子手帳	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	4/18似	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 閉母子手帳・筆記用具	9:50 ~10:00	匣当日、直接会場へ (会場は料理室です)	
両 親 学 級	3/23休	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 摂母子手帳・筆記用具・タオル・エプロン	13:05	囲予約制(先着8組まで) ※電話受付可	
母 親 学 級	3 / 1 (水) 内出産までの健康管理と準備、乳児の保育の指 3 / 8 (水) 導を3回に分けて行います 3 / 15(水) 対初産の方 摂母子手帳		~13:15	匣予約制 ※電話受付可	
フッ素塗布	4/19冰	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) 閉母子手帳・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 囲当日、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
0.15	坂部医院(桶川市)	内·小	771-1055
3/5 (E)	埼玉県央病院(桶川市)	内·外	776-0022
(-)	福音診療所(北本市)	耳	048-592-2862
0/40	伊奈病院(伊奈町)	内·外	721-3692
3/12	鈴木内科医院(桶川市)	内·小・皮	787-3000
(-)	安里医院(北本市)	内·小	048-542-2629
0/40	なかた呼吸器科内科クリニック(桶川市)	内·呼内	729-2811
3/19	埼玉県央病院(桶川市)	内·外	776-0022
(-)	南福音診療所(北本市)	内·小	048-591-7191
0.400	小林産婦人科クリニック(桶川市)	産・内・小	773 – 4135
3/20	埼玉県央病院(桶川市)	内·外	776-0022
(170)	楢原医院(北本市)	内·胃腸·肛門	048-542-6582

		砂烷时间	3 时~11 时
月日	医療機関名(所在地)	診療種類	電話番号
0.400	伊奈病院(伊奈町)	内·外	721-3692
3/26 (E)	渡辺医院(桶川市)	内·小	787 – 2181
(-)	大友外科整形外科(北本市)	整・皮・リハ・外	048-591-7000
4 (0	桶川みらいクリニック(桶川市)	内·皮	789-0030
4/2	埼玉県央病院(桶川市)	内·外	776-0022
(=)	青木クリニック(北本市)	内・循・呼・小	048-592-1033
4 /0	内田クリニック(伊奈町)	外·内·整	728-9296
4/9 (E)	埼玉県央病院(桶川市)	内·外	776-0022
(4)	さくらこどもとおとな診療所(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。

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)

北足立歯科医師会休日診療所

所 鴻巣市赤見台1-15-23 ☎048-596-0275 住 9 時30分~12時30分

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.iryo-kensaku.jp/saitama/)