

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。

い〜な！健康マイレージ対象事業

肝炎ウイルス検診・大腸がん検診・ 前立腺がん検診・胸部レントゲン検査 を実施します

実施期間 6月10日(土)
～9月30日(土)

※特定健康診査と同時に受診できます。
詳しくは9ページをご覧ください。

☎ 町に住民登録があり、下記の年齢に該当する方

☎ 下記の実施医療機関に直接予約

- 各種がん検診の自己負担金は、受診医療機関の窓口でお支払いください。
- 勤務先等で受診または受診機会のある方、現在治療中または治療予定の方はご遠慮ください。

※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。

検診名	対象者	内容	自己負担額
肝炎ウイルス検診	昭和53年3月31日以前に生まれた方 ※ただし、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがある方は受けられません。	問診および血液検査	無料
大腸がん検診	昭和53年3月31日以前に生まれた方	問診および検便(便潜血検査)	600円※ (70歳以上は300円)
前立腺がん検診	昭和43年3月31日以前に生まれた方	問診および血液検査(PSA検査)	1,500円
胸部レントゲン検査	昭和53年3月31日以前に生まれた方	問診および胸部レントゲン検査	600円※ (70歳以上は300円)

※自己負担額が変更になりました。ご理解のほどよろしく申し上げます。

実施医療機関	電話番号	実施医療機関	電話番号
伊奈病院（健康管理センター）	723-6071	金崎内科医院	728-8550
伊奈病院（代表）	721-3692	木村クリニック	723-8884
石くば医院	872-6121	希望（のぞみ）病院	723-0855
伊奈中央病院	721-3022	世沢整形外科	723-9191
今成医院	723-8280	みやうち内科・消化器内科クリニック	783-3751
内田クリニック	728-9296	みなみのメディカルクリニック	720-0033
尾崎内科クリニック	720-1701		

健康一口メモ うつ病

1. はじめに

うつ病についてテレビや新聞、インターネットで話題になることが多いので、すでに詳しく知っている方もいるかもしれません。

でも、「心が弱いからうつ病になる。」「甘えがあるからうつ病になる。」などの声もあり、まだまだ誤解されていることが多い病気です。

2. うつ病ってどんな病気？

日本では、うつ病の患者数は90万人以上と言われていて、15年前の倍以上に増加しています。

脳の神経細胞がストレスをきっかけに傷つき、修復が間に合わなくなり、神経細胞間でうまく情報伝達ができなくなった結果として起きると考えられています。

ストレスとしては、仕事を失うこと、身近な人との別れといった、誰もがショックに感じることでなく、引っ越し、結婚、昇進による環境の変化、アルコールを飲み続けることによる脳へのダメージなどもあります。

うつ病になると、気分が沈む、やる気がない、何をしても楽しいと思えない、イライラするといった気持ちの変化、食欲が

ない、眠れない、吐き気がする、体がだるい、疲れやすいといった体の変化が起きます。

3. どんな人がうつ病になるの？

真面目で責任感が強い人、几帳面な人、完璧主義な人がなりやすいと言われています。もちろんこのような人が必ずうつ病になるということではありません。

自分の許容量を超えて頑張ることができる、自分を追い込むことができる人ほど、知らず知らずに大きなストレスをかけ続けてしまい、うつ病になりやすいです。

4. どんな治療をするの？

ストレスがかかり続けて神経細胞が傷ついているので、まずはしっかり休養を取ります。少し眠りすぎるくらいのほうが回復は早いです。また、傷ついた神経細胞を修復するために、薬を飲むことも多いです。

回復してくると共に、生活のリズムを段々元に戻していきます。

症状が回復してもまた悪くなることがあるので、薬はしばらく飲み続けることが多いです。薬を飲むだけでなく、ストレスを抱えて無理をする生活を見直し、適度な運動や規則正しい生活を心がけることが大切です。

〈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	6/9(金) 7/14(金)	因平成29年2月生 因平成29年3月生	13:10 ~13:50	因当日、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	6/16(金) 7/21(金)	因平成27年11月生 因平成27年12月生		
3歳児健康診査	6/6(火) 7/4(火)	因平成26年1月生 因平成26年2月生		
乳児相談	6/9(金) 7/14(金)	因1歳未満 因身体計測・育児全般の相談 因母子手帳・おむつ・バスタオル	9:30 ~10:30	因当日、直接会場へ
育児相談	6/16(金) 7/21(金)	因1歳以上就学前 因身体計測・健康・育児・栄養等の相談 因母子手帳・おむつ		
幼児相談	6/23(金) 7/28(金)	因発育・発達等の面で気になる方 因母子手帳	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	6/20(火)	因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 因母子手帳・筆記用具	9:50 ~10:00	因当日、直接会場へ(会場は料理室です)
両親学級	7/27(木)	因赤ちゃんの保育・お風呂の入れ方・妊婦体験等を行ないます 因妊娠8~9か月の初妊婦と夫 因母子手帳・筆記用具・タオル・エプロン	13:05 ~13:15	因予約制 ※先着8組まで ※電話受付可
母親学級	7/5(水) 7/12(水) 7/19(水)	因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 因初産の方 因母子手帳		因予約制 ※電話受付可
フッ素塗布	6/21(水)	因1歳6か月児健診で歯科受診済で就学前の幼児(希望者) 因母子手帳・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 因当日、直接会場へ ※6か月間隔で塗布します。

◆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	6/21(水) 7/19(水)	因保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 因町民の方 因健康手帳(初めてのの方は、当日交付)	10:00 ~11:00	因当日、直接会場へ
こころの健康相談	6/28(水)	因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 因町民の方	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	月日	医療機関名(所在地)	診療種類	電話番号
6/4 (日)	朝日内科歯科医院(桶川市)	内・小・消	774-9385	6/25 (日)	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		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	776-0022
	山田医院(北本市)	内・小	048-593-0353		深井小児科内科医院(北本市)	小・内	048-591-5958
6/11 (日)	鳥山こどもクリニック(伊奈町)	小	723-5557	7/2 (日)	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		豊田医院(桶川市)	内・小・胃・循	728-2377
	吉田医院(北本市)	内	048-591-2200		北本共立診療所(北本市)	内・消・循	048-592-1641
6/18 (日)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692	7/9 (日)	原田耳鼻咽喉科医院(桶川市)	耳	787-5616
	桶川中央クリニック(桶川市)	内・小・消内	786-6628		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	776-0022
	北本第一クリニック(北本市)	内・胃	048-591-7622		いなぎentクリニック(北本市)	耳・気・放・形外	048-593-4567

※受診の際は、一度各病院にお問い合わせください。 ※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

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どとき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/>)