

問 健康増進課（保健センター） ☎720-5000

「伊奈町保健事業のお知らせ」と併せてご覧ください。

内：内容 対：対象 定：定員 持：持ち物 費：費用 申：申込み

♥ 予防接種

費 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。

♥ 母子保健

お母さんと赤ちゃんの健康のために

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	9/14(金)	対平成30年5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。
	10/12(金)	対平成30年6月生		
1歳6か月児健康診査	9/21(金)	対平成29年2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。
	10/19(金)	対平成29年3月生		
3歳児健康診査	9/4(火)	対平成27年4月生	9:30 ~10:30	申当日直接会場へ
	10/2(火)	対平成27年5月生		
乳 児 相 談	9/14(金) 10/12(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	9/21(金) 10/19(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	9:30 ~10:30	申当日直接会場へ
幼 児 相 談	9/28(金) 10/26(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	10/16(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	場料理室 申当日直接会場へ
フッ素塗布	10/17(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1,404円 申当日直接会場へ ※6か月間隔で塗布します。
母 親 学 級	9/5(水) 9/12(水) 9/19(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
妊婦歯科健診	9/19(水)	内歯科医師による歯科健診 対妊娠中の方 持母子手帳	13:20 ~13:45	申予約制（母親学級3日目に続けて参加可）

健康 一口メモ

腸内フローラ

お腹の調子はいかがですか。便秘ですか。むしろやわらかすぎるかも。お腹がゴロゴロして気になる。急に痛くなる。そういえば、オナラが臭いな、なんていう人もいますかもしれません。善玉菌や悪玉菌とかがあって、それがお腹の調子に関係するなんて聞いたことがありませんか。実はこの“菌”が、お腹の調子だけでなく、いろいろな病気、例えばアレルギーやインフルエンザ、病気と戦うための免疫の異常、こころの病気、肥満、動脈硬化にも関連があると分かってきています。

人間のお腹にはたくさんの菌、腸内細菌がいます。その数は100兆個、1000種類ほどで、種類ごとに縄張りがある、グループを作って住んでいます。それが腸内フローラ（=お花畑）です。この腸内フローラには、個性があって、一人一人違います。お母さんのお腹の中にいるときには、菌はゼロなのに、生まれ出てくる瞬間か

ら増えて、おっぱいのみ、離乳食を食べて、そして大人と同じような食べ物を食べるようになり、幼稚園から小学生低学年のころには、その特徴がだいたい決まります。そして高齢になると善玉菌のビフィズス菌の割合が落ちてくるとも言われています。

それでは健康のために、より良い腸内フローラを保つにはどうしたらいいのか。それはズバリ食事です。体に役立つ菌をそのまま食べることをプロバイオティクスといいます。ヨーグルトなどの発酵乳、ビフィズス菌、乳酸菌、酪酸菌などを含んだ食品、サプリメントなどです。また、善玉菌のえさとなったり、育つために環境を整えたりする働きをする、食物繊維やオリゴ糖を食べることをプレバイオティクスといいます。具体的な食品としては味噌、ぬか漬け、キムチ、納豆があります。

何年もかけてできた皆さんそれぞれの腸内フローラなので、すぐにではありませんが、必ず変化が出てきます。毎日の積み重ねが大事です。まず始めてみましょう。（提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会）

健康ガイド

♥成人保健 毎日の健康のために

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	9/19(水) 10/17(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	申 当日直接会場へ
こころの健康相談	9/26(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

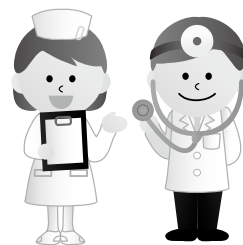
診療時間 9時～17時

月日	医療機関名(所在地)	診療種類	電話番号
9/2 (日)	小林産婦人科クリニック(桶川市)	産・内・小	773-4135
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	776-0022
	さくらこどもとおとな診療所(北本市)	内・循・小	048-591-2088
9/9 (日)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	渡辺医院(桶川市)	内・小	787-2181
	まつざき整形リウマチクリニック(北本市)	整外・リウ・内	048-540-6463
9/16 (日)	桶川みらいクリニック(桶川市)	内・皮	789-0030
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	776-0022
	大友外科整形外科(北本市)	整・皮・リハ・外	048-591-7000
9/17 (祝)	みなみのメディカルクリニック(伊奈町)	内・消内	720-0033
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	776-0022
	ひらお内科クリニック(北本市)	内・心内・神内	048-592-8861
9/23 (祝)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	おけがわ眼科(桶川市)	眼	783-4957
	南福音診療所(北本市)	内・小	048-591-7191
9/24 (月・休)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	川田谷クリニック(桶川市)	外・内・胃・皮・リハ	787-2531
	青木クリニック(北本市)	内・循・呼・小	048-592-1033
9/30 (日)	内田クリニック(伊奈町)	外・内・整	728-9296
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	776-0022
	山本内科医院(北本市)	内	048-591-5025
10/7 (日)	金崎内科医院(伊奈町)	内・糖尿病内・小	728-8550
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	776-0022
	天地クリニック(北本市)	内・小・胃	048-593-1762

※受診の際は各医療機関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。



埼玉県の救急電話相談

大人や子どもの急な病気・けがに看護師が電話で相談に対応するとともに、医療機関のご案内をします。

相談時間 24時間365日

電話番号 #7119 (NTTのプッシュ回線、携帯電話をご利用の場合) または
048-824-4199 (ダイヤル回線・IP電話・PHSをご利用の場合)

※従来同様、#8000・#7000からも電話をかけられます。

・埼玉県救急医療情報センター(#7000)

お近くの診療可能な医療機関(精神科・歯科を除く)のご案内をします。

・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い合わせに応じます。

・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)

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



小児初期救急当番医

平日の夜間にお子さんの急病・けがなどが発生した場合、桶川・北本・伊奈地区の当番医が診療します。

診療時間 月～土曜日(20時～22時)、祝日および年末年始は除く
☎ 伊奈町消防本部・署 ☎722-8111

小児救急電話相談

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)