

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

※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 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	1 / 11(金)	対平成30年9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。
	2 / 8(金)	対平成30年10月生		
1歳6か月児健康診査	1 / 18(金)	対平成29年6月生		
	2 / 15(金)	対平成29年7月生		
3歳児健康診査	1 / 8(火)	対平成27年8月生		
	2 / 5(火)	対平成27年9月生		
乳 児 相 談	1 / 11(金) 2 / 8(金)	内身体計測・育児全般の相談 対1歳未満 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	1 / 18(金) 2 / 15(金)	内身体計測・健康・育児・栄養等の相談 対1歳以上就学前 持母子手帳・おむつ		
幼 児 相 談	1 / 25(金) 2 / 22(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	2 / 19(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	2 / 20(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。

小児の急病・けがに

●小児初期救急当番医（月～土曜日20時～22時、祝日および年末年始は除く）

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。

☎ 伊奈町消防本部・署 ☎722-8111

●小児救急電話相談

☎ #8000（NTTのプッシュ回線、携帯電話をご利用の場合）または
☎ 833-7911（IP電話・ひかり電話・ダイヤル回線をご利用の場合）



い～な！健康マイレージ対象事業

※要事前予約
※い～な！健康マイレージカードをお持ちの方は当日ご持参ください。

肺がん検診（集団）の予約を受付中！！

内 X線撮影による検診、^{かくたん}喀痰検査（必要と認めた方）

※希望者には血圧測定も行ないます。

実施日	性別	受付時間	定員
1月24日(木)	女性	9時30分～11時	各120名
	男性	13時30分～15時	
1月29日(火)	男性	9時30分～11時	各120名
	女性	13時30分～15時	
1月31日(木)	女性	13時30分～14時15分	各60名
	男性	14時15分～15時	

場 保健センター

対 40歳以上（昭和54年3月31日以前生まれ）の町民

費 300円（喀痰検査は別途600円）

※70歳以上（昭和24年3月31日以前生まれ）の方は無料

申 健康増進課窓口または電話で受付中

【注意事項】

- ①喀痰検査のみの受診はできません。
- ②無地のTシャツであればそのまま検査できます。
- ③妊娠中の方は受けられません。

骨密度測定を実施します

内 前腕部のX線照射による骨密度測定

場 保健センター

対 20歳以上の町民
※妊娠中の方、平成29年度または平成30年10月18日に同一の測定をした方はご遠慮ください。

費 500円

申 1月15日(火)から健康増進課窓口または電話で受付

実施日	受付時間	定員
2月7日(木)	① 9時30分～10時	①～④ 各25名
	② 10時～10時30分	
	③ 10時30分～11時	
	④ 11時～11時30分	

骨粗鬆症予防教室に参加しませんか？

内 講話「骨粗鬆症予防のための食生活」、調理実習

日 3月7日(木)9時30分～13時

場 保健センター料理室・会議室

対 20歳以上の町民

定 15名

持 エプロン・三角きん・ふきん・筆記用具

費 300円

申 1月15日(火)から健康増進課窓口または電話で受付



サルコペニアとフレイル

皆さんは健康が損なわれた状態を表す言葉や指標をいくつかご存知かと思えます。よく知られているのは内臓脂肪がたまって糖尿病などを起こしやすくなるメタボ（メタボリックシンドローム）、足腰が弱って動くのが困難になるロコモ（ロコモティブシンドローム）でしょうか。どちらも病名ではなく、そのような状態を指す言葉です。今回、取り上げるサルコペニアもフレイルも病気の名前ではありません。

まずサルコペニアはそのまま訳せば筋肉の減少です。高齢者が運動不足、栄養不良、持病などのため筋肉量が減って歩くのが遅くなったり、転倒・骨折を起こしやすくなり、動かないことによりメタボやロコモ、後で述べるフレイルが重なったりします。このような体が虚弱な高齢者が癌にかかったり手術を受けたりすると、そうでない人に比べて生存率が低くなったり、回復が遅くなったりするといわれています。ふくらはぎが両手で楽につかめるくらい細かったらサルコペニアの可能性あります。

サルコペニアのような身体的な衰えに加えて、精神的にも社会的にも弱い状態に陥ってしまうのがフレイルです。お年寄りが足腰が弱り、外出の機会が減り、人付き合いも減り、気力がなくなり、閉じこもりがちになり、気分が滅入ってしまったり、認知症を生じたりする状態です。身体的、精神的、社会的な衰えの割合は人により異なりますし、それぞれが関連しあっていますので悪循環に陥らないように対策が必要です。

今回紹介した言葉は超高齢社会となったわが国の介護予防対策と関連するものです。栄養に配慮した食事、運動の習慣、社会参加が対策の柱となりますが、すでに多くの自治体に取り組んでいます。

〈提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会〉