

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 場：場所 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	11/15(金)	対 令和元年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。		
	12/13(金)	対 令和元年8月生			持 母子手帳・質問票(はがき)・バスタオル	
1歳6か月児健康診査	11/22(金)	対 平成30年4月生			持 母子手帳・質問票(はがき)	
	12/20(金)	対 平成30年5月生				
3歳児健康診査	11/12(火)	対 平成28年6月生			9:30 ~10:30	申 当日直接会場へ
	12/3(火)	対 平成28年7月生				
乳児相談	11/15(金) 12/13(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	予約制	相談時間についてはお問い合わせください。		
育児相談	11/22(金) 12/20(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	11/29(金) 12/26(木)	対 発育・発達等の面で気になる方 持 母子手帳	9:50 ~10:00	場 料理室 申 当日直接会場へ		
離乳食講習会	12/17(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	13:30 ~14:30	費 1,430円 申 当日直接会場へ ※6か月間隔で塗布します。		
フッ素塗布	12/18(水)	対 1歳6か月児健診で歯科受診済の就学前の幼児(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。				



カフェインとの上手な付き合い方

●カフェインって何?

コーヒーから発見された成分なのでカフェインと名づけられました。コーヒーの他、緑茶、紅茶、烏龍茶、ココア、チョコレート、コーラタイプの飲料やエナジードリンクなどに含まれています。煎茶、ココア、コーラタイプの飲料水はほぼ同じくらいのカフェインが含まれており、コーヒーはその2倍です。ちなみにお茶の中でも玉露はコーヒーの2.5倍ほどのカフェイン含有量です。

●カフェインが体に入るとどうなるの?

脳が刺激されて目が覚め、集中力が上がります。その他、尿の量が多くなる利尿作用、頭痛を和らげる作用などがあります。

●カフェインを摂りすぎるとどうなるの?カフェインの害は?

脳が過剰に刺激されて不眠、めまい、興奮、不安、ふるえ、けいれんが起こります。また、心臓に作用して脈が速くなる、不整脈になる、胃腸に作用して胃痛、吐き気、下痢

などの症状が起こります。

習慣的に多量のカフェインを摂取している人が急に止めると、離脱症状として頭痛、倦怠感、吐き気などの症状が起こることがあるので、止めるときは1-2週間かけてゆっくり止めるのがいいようです。

●カフェインとの上手な付き合い方は?

最近寝つきが浅い、途中で目が覚めるという方はいらっしゃいますか?胃の調子がよくないな、という方は?

カフェインを減らすだけでよくなる症状かもしれません。

一日どのくらいの量までのカフェインなら大丈夫なのでしょう?これについては個人差もあるので、日本でも海外でも基準の量のようなものではありません。要は適量です。適量を楽しむのが一番です。体にいいからとやたらに緑茶を沢山飲むのをやめましょう。寝不足の頭を覚ますとコーヒーをがぶ飲みするのも止めましょう(一番胃にくるパターンです)。過ぎたるは及ばざるがごとしです。

よく眠れない時や胃の調子が悪い時は病院へ行く前にカフェインの量を見直してみましょう!

<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	11/20(水) 12/18(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	11/27(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

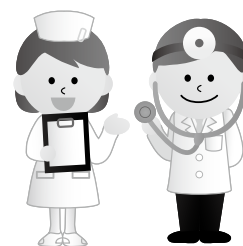
診療時間：9時～17時

月日	医療機関名	所在地	診療種類	電話番号
11/3 (祝)	石くぼ医院	伊奈町	内/消内/内視鏡内	872-6121
	埼玉県央病院	桶川市	内/外	776-0022
	榎原医院	北本市	内/胃腸/肛門	048-542-6582
11/4 (月・休)	伊奈病院	伊奈町	内/外	721-3692
	坂部医院	桶川市	内/小	771-1055
	山田医院	北本市	内/小	048-593-0353
11/10 (日)	埼玉県央病院	桶川市	内/外	776-0022
	鈴木内科医院	桶川市	内/小/皮	787-3000
	南福音診療所	北本市	内/小	048-591-7191
11/17 (日)	埼玉県央病院	桶川市	内/外	776-0022
	なかた呼吸器科内科クリニック	桶川市	内/呼内	729-2811
	よしだ整形外科内科	北本市	整/内/リハ/皮/リウ	048-590-5720
11/23 (祝)	伊奈病院	伊奈町	内/外	721-3692
	埼玉県央病院	桶川市	内/外	776-0022
	林田内科医院	北本市	内/小/循/消/リハ	048-592-7711
11/24 (日)	埼玉県央病院	桶川市	内/外	776-0022
	桶川みらいクリニック	桶川市	内/皮	789-0030
	青木クリニック	北本市	内/循/呼/小	048-592-1033
12/1 (日)	埼玉県央病院	桶川市	内/外	776-0022
	渡辺医院	桶川市	内/小	787-2181
	北本中央クリニック	北本市	内/小/循内/消/呼/血内	048-591-2257
12/8 (日)	みなみのメディカルクリニック	伊奈町	内/消内	720-0033
	伊奈病院	伊奈町	内/外	721-3692
	北本整形外科	北本市	整/皮/リハ	048-591-8871

※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・緊急医療機関案内

24時間365日

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、お近くの診療可能な医療機関（精神科・歯科を除く）の案内をします。

☎#7119 (NTTのプッシュ回線、携帯電話をご利用の場合)

☎824-4199 (ダイヤル回線・IP電話・PHSをご利用の場合)

※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。

休日の歯科当番医

北足立歯科医師会休日診療所

(鴻巣市赤見台1-15-23)

☎048-596-0275

診療時間 9時30分～12時30分

