

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。
- 転入等で予防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 / 10(金)	対 令和元年9月生 持 母子手帳・質問票 (はがき)・バスタオル	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 / 14(金)	対 令和元年10月生 持 母子手帳・質問票 (はがき)		
1歳6か月児健康診査	1 / 17(金)	対 平成30年6月生 持 母子手帳・質問票 (はがき)		
	2 / 21(金)	対 平成30年7月生 持 母子手帳・質問票 (はがき)		
3歳児健康診査	1 / 7(火)	対 平成28年8月生 持 母子手帳・アンケート用紙・尿		
	2 / 4(火)	対 平成28年9月生 持 母子手帳・アンケート用紙・尿		
乳児相談	1 / 10(金) 2 / 14(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 / 17(金) 2 / 21(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 / 24(金) 2 / 28(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 / 18(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 調理室 申当日直接会場へ
フッ素塗布	2 / 19(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。	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。
両親学級	1 / 25(土)	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 持 母子手帳・筆記用具・タオル・エプロン	9:00 ~9:10	定 8組（先着順） 申 予約制 ※電話受付可
母親学級	1 / 8(水) 1 / 15(水) 1 / 22(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 ※電話受付可
妊婦歯科検診	1 / 22(水)	内 歯科医師による歯科検診を行います。 対 妊娠中の方 持 母子手帳 ※母親学級3日目に続けて参加できます。	13:20 ~13:45	申 予約制 ※電話受付可

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 [検索](#)

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AI救急電話相談

AI（人工知能）を活用し、急な病気やけがの家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット形式のフリー入力での相談に応じます。

埼玉県AI救急相談 [検索](#)

- ・ 相談内容に基づき、可能性のある症状を案内します。
- ・ 選択した症状について、緊急度を判定します。
- ・ 症状によっては家庭での対処法について助言します。

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	1/22(水) 2/19(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	1/29(水) 2/26(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。

い～な！健康マイレージ対象事業

骨密度測定を実施します

要事前予約

実施日	受付時間	定員
2月6日(木)	① 13時30分～14時	各25名
	② 14時～14時30分	
	③ 14時30分～15時	
	④ 15時～15時30分	

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

費 500円

申 1月15日(水)から健康増進課窓口または電話で受付

【注意事項】

※妊娠中の方、平成30年度または令和元年10月10日に同一の測定をした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当日ご持参ください。

骨粗鬆症予防教室

要事前予約

内 講話（骨粗鬆症予防のための食生活）、調理実習

日 3月12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(水)から健康増進課窓口または電話で受付

【注意事項】

※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。

健康
一回必モ

最近の巻き爪治療

足の爪の変形の代表的なものが、巻き爪や陥入爪です。巻き爪はその名のとおり、爪が横方向に巻いている状態を指し、陥入爪は爪の角がトゲのように軟部組織(肉)に食い込んで痛みを伴います。陥入爪の人は巻き爪になっていることが多く、爪の角を切ると一時的に痛みはなくなりますが、爪がのびてくるとさらに巻き込み、より重症の巻き爪になります。巻き爪、陥入爪の原因は先の細い靴、深爪、趾の傷などです。たとえば深爪をすると爪の先端が軟部組織に刺さるので、爪が伸びにくくなります。一方爪は爪の根本の部分で次々と作られて行きますので、前方に向かって伸びにくくなり、爪が厚くなってしまい、陥入爪はさらに悪化します。

これまで巻き爪や陥入爪の治療法は、初期であれば爪の縁の角に綿を詰めるコットンパッキングという方法が、一般的に行われており、またかなりの確率で治すことができました。しか

し重症の場合には応用できません。以前は重症化してしまうと、手術で爪の根本の爪母という爪を作り出す部分の外側及び外側の爪を切除して、爪の横幅を狭くする方法が行われていました。この方法で一時的に完治しても、年数が経過すると再び爪が巻いてくる可能性があります。また手術後、2～3日間はかなり痛みます。

しかし最近形状記憶合金のワイアーを使う方法がしばしば行われています。このワイアーは弾性が強く、曲げても直ぐにもとに戻るといった性質があり、この特性を利用して、曲がった爪の両脇に2カ所の穴を開け、ここにワイアーを通して固定すると、ワイアーがもとの直線にゆっくりと戻ろうとするので、爪もしいにまっすぐになって行きます。爪の形状が改善すれば、治療は終了ですが、ワイアーを抜いたあと、再発することもあります。その時は再度ワイアーを入れると初回よりもやや早めに治って行きます。またこの治療では痛みはほとんどありません。

<提供:(一社)桶川北本伊奈地区医師会>