

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	2/14(金)	対 令和元年10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。
	3/6(金)	対 令和元年11月生 持 母子手帳・質問票 (はがき)		
1歳6か月児健康診査	2/21(金)	対 平成30年7月生 持 母子手帳・質問票 (はがき)		
	3/13(金)	対 平成30年8月生 持 母子手帳・質問票 (はがき)		
3歳児健康診査	2/4(火)	対 平成28年9月生 持 母子手帳・アンケート用紙・尿		
	3/3(火)	対 平成28年10月生 持 母子手帳・アンケート用紙・尿		
乳 児 相 談	2/14(金) 3/6(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	2/21(金) 3/13(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	2/28(金) 3/27(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 料理室 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。
母 親 学 級	3/4(水) 3/11(水) 3/18(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
両 親 学 級	3/24(火)	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	13:05 ~13:15	定 8組（先着順） 申 予約制 ※電話受付可
妊婦歯科健診	3/18(水)	内 歯科医師による歯科健診を行います。 対 妊娠中の方 持 母子手帳	13:20 ~13:45	申 予約制 ※電話受付可

健康 一口メモ

子どもの歯並びについて

今、中学1年生ではむし歯の歯+むし歯で治療した歯+むし歯により抜いた歯（ひとり）の合計が1本を切っています。本当にむし歯がありません。

しかしながら食生活の欧米化や、骨格形成のもととなる生活習慣の変化によって、子どもの顔はより小顔に尖った顎になってきています。よって乳歯の時期からすでに歯列にすき間のないキレイな歯並びとなり、永久歯に生え変わったときにスペース不足により、歯と歯は重なってしまいます。

永久歯列となった時にキレイな歯並びにするには、しっかりとよく咬んで食べる事が大切です。

①食事の時にはしっかりと足を床につけて座りましょう。

②お茶などの水分で流し込まずに、なるべく歯ごたえのある根菜類や固い肉をしっかりと噛んで飲み込みましょう。

③ご飯や麺類、パンのみの炭水化物のみの軟らかい食事に偏らないように気を付けましょう。

現代人の咀嚼（そしゃく）回数は弥生時代と比べ6分の1だそうです。

また歯並びというのは、唇の筋力、舌の圧力によって正しい位置に保たれています。普段はお口をポカンと開けたままにせずに、しっかりと口を結び舌をラクに下前歯の中におさまる様にします。上下の前歯の間にのばしたままにしない様に、飲みこむ時には上あごにくっつけてゴクンと飲み込みましょう。

正しい食生活でキレイな歯並びを育てましょう。

（提供：（一社）北足立歯科医師会）



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	2/19(水) 3/18(水)	内 保健師・栄養士による血圧測定・検尿・ 栄養相談等 函 町民の方 指 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	2/26(水) 3/25(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。 函 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。

定期予防接種の対象の方へ

期限が迫っています！
接種はお早めに！！

接種期間 ▶ **3月31日(火)**まで

申 直接医療機関に予約

接種場所 町内医療機関
※町外医療機関で接種希望の方は、
健康増進課にお問い合わせください。

麻しん風しん2期 接種回数 1回 費 無料

函 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれのお子さん

高齢者肺炎球菌 接種機会 1回のみ 費 2,500円

函 65歳：昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ
70歳：昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ
75歳：昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ
80歳：昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ
85歳：昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ
90歳：昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ
95歳：大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれ
100歳以上：大正9年4月1日以前生まれ

※すでに成人用肺炎球菌ワクチンを
接種した方は受けられません。



風しんの抗体検査および 予防接種を無料で受けられます

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を
対象として、風しんの抗体検査を無料で受けられる事業
を、令和3年度末まで実施しています。

検査の結果、抗体が不十分な方には、風しんの予防接
種を無料で実施します。

対象の方には、町よりクーポン券を送付しております。
1月末に、昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生ま
れの男性の方にクーポン券を送付しました。

なお、すでに送付した方は除外しています。

※転入の方やクーポン券を紛失された方は、再発行をし
ますので健康増進課までお問い合わせください。

※クーポン券が手元に届いたあとに転出された場合は、
町のクーポン券は利用できませんのでご注意ください。

がん検診に関する アンケートにご協力を

町では、がん検診の受診率の向上を目指
して住民の方を対象としたアンケートを実
施します。

アンケートは、がん検診全般に関するも
のとなり、委託事業者から郵送でお送りし
ますので、調査票が届いた際には、ぜひご
協力をお願いします。

函 40歳代～70歳代の町民

抽出方法

無作為抽出による（1,600名）

委託業者

日本健保株式会社（東京都豊島区）