

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。
- 転入等で予防接種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	3 / 6(金) 4 / 10(金)	対 令和元年11月生 持 母子手帳・質問票 対 令和元年12月生 (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。
1歳6か月児健康診査	3 / 13(金) 4 / 17(金)	対 平成30年8月生 持 母子手帳・質問票 対 平成30年9月生 (はがき)		
3歳児健康診査	3 / 3(火) 4 / 7(火)	対 平成28年10月生 持 母子手帳・アンケート 対 平成28年11月生 ト用紙・尿		
乳 児 相 談	3 / 6(金) 4 / 10(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	3 / 13(金) 4 / 17(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	3 / 27(金) 4 / 24(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	4 / 21(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	4 / 15(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

がん検診に関するアンケートにご協力いただきありがとうございました！

1月下旬より実施していたがん検診アンケートは無事に終了しました。

ご回答いただきました内容は詳細に分析を行い、今後のがん検診に役立ててまいります。

い~な！健康マイレージ事業の記念品の引き換えはお済みですか？

まだお済みでない方はお早めに引き換えをお願いします。

なお、ポイントは来年度へ繰り越しできませんのでご了承ください。

引換期限 3月19日(木)
引換場所 保健センター
受付時間 8時30分~17時15分
(土日祝日を除く)



♥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	3/18(水) 4/15(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	3/25(水) 4/22(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

胃がん検診（集団）を実施します

託児スペースあり

内 バリウム造影検査（無地のＴシャツであれば、そのまま検査できます。）

場 保健センター

対 40歳以上（昭和56年3月31日以前生まれ）の町民で勤務先での受診機会がない方

費 800円 ※70歳以上（昭和26年3月31日以前生まれ）の方は無料

申 3月10日(火)から窓口または電話で受付（要事前予約）

※申込時に注意事項の説明があります。

	性別	受付時間	定員
4月16日(木)	女性	①～④	①～⑧ 各6名
	男性	⑤～⑧	
4月20日(月)	男性	①～④	
	女性	⑤～⑧	
4月23日(木)	女性	①～④	
	男性	⑤～⑧	

※受付時間は選択可能

番号	受付時間
①	8時30分～8時40分
②	8時45分～8時55分
③	9時00分～9時10分
④	9時15分～9時25分
⑤	10時00分～10時10分
⑥	10時15分～10時25分
⑦	10時30分～10時40分
⑧	10時45分～10時55分

健康一回メモ

認知症にならないために

現在、認知症治療薬の開発が世界的に行われています。しかし、未だ実用化されたものではありません。そのため最近では、認知症の治療ではなく「予防」方法の研究が行われるようになってきました。我が国における認知症患者数は、団塊の世代が後期高齢者となる2025年には約700万人に急増すると言われています。この急増の多くを占めるのは高齢発症のアルツハイマー病です。そこで今回は、この高齢発症のアルツハイマー病（混合性認知症を含む）に限定して、その予防方法について述べたいと思います。

アルツハイマー病のリスクファクター（危険因子）については、これまで各種研究から様々な要因が指摘されていました。しかし現在、世界中で認められている一番の要因は「年齢」です。すなわち、認知症は病気ではなく「老化」の一形態かも知れないということです。老化に関しては、最近、日本老年医学会が提唱している「フ

レイル」という概念があります。これは簡単に言うと、高齢化に伴う体重の減少・筋力の低下などの身体的要素のほか、気力の低下などの精神的要素、独居などの社会的要素にも着目した概念です。フレイルと認知症の間には密接な関連がありますが、ここで重要なのは、フレイルは適切な治療や予防を行うことで改善する可能性があることです。また別のある調査では、家族関係や地域関係が良好なエリア（環境）では、他の都市部に比してBPSD（認知症に伴う暴言や暴力、興奮、徘徊、幻覚、妄想などの症状）が発症しにくいという報告があります。

以上のような事実を見ると、認知症の予防のためには良好な家族関係に加え、地域活動への参加、適度な運動をし、他人と会話を楽しむことが非常に重要と思われます。加えて、食事をしっかりと、十分な夜間睡眠をとることも大切なことと思います。

高齢者本人、介護者にとって、たとえ「物忘れはあっても」いいお祖父さん、いいお祖母さんでいることが望ましい生活と考えております。

<提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会>