

## ♥ 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 | 4 / 10(金)<br>5 / 15(金) | 対 令和元年11・12月生<br>対 令和2年1月生<br>持 母子手帳・質問票(はがき)・バスタオル                   | 個別通知に記載した時間までにお越しください。 | 申 当日直接会場へ<br>整理番号札は保健センター側入口にお出します。    |
| 1歳6か月児健康診査  | 4 / 17(金)<br>5 / 22(金) | 対 平成30年8・9月生<br>対 平成30年9・10月生<br>持 母子手帳・質問票(はがき)                      |                        |                                        |
| 3歳児健康診査     | 4 / 7(火)<br>5 / 12(火)  | 対 平成28年11月生<br>対 平成28年12月生<br>持 母子手帳・アンケート用紙・尿                        |                        |                                        |
| 乳 児 相 談     | 5 / 15(金)              | 内 身体計測・育児全般の相談<br>対 1歳未満<br>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<br>(4月の乳児・育児相談は中止)           |
| 育 児 相 談     | 5 / 22(金)              | 内 身体計測・健康・育児・栄養等の相談<br>対 1歳以上就学前<br>持 母子手帳・おむつ                        |                        |                                        |
| 幼 児 相 談     | 4 / 24(金)<br>5 / 29(金) | 対 発育・発達等の面で気になる方<br>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。<br>持 母子手帳・筆記用具                      | 9:50 ~ 10:00           | 場 料理室<br>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)<br>持 母子手帳・タオル<br>※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<br>申 当日直接会場へ<br>※6か月間隔で塗布します。 |

## 健康 一回メモ

### 電子タバコ

#### ●非燃焼・加熱式タバコ、電子タバコとは

非燃焼・加熱式タバコとは、葉タバコの加工物を電力で加熱し、気化した蒸気を吸うものです。①葉タバコの加工物を200～350℃の高温で加熱してエアロゾルを産生するタイプ（高温加熱式）と、②Eリキッドと呼ばれる溶液を30～40℃の低温で加熱して産生したエアロゾルを葉タバコの加工物に通すタイプ（低温加熱式）の2種類があります。加熱式タバコにはニコチンやタールが含まれます。

電子タバコとは、香りのついた液体（リキッド）を電力で加熱し、気化した蒸気を吸うものです。海外ではニコチン入りリキッドが販売されていますが、日本で販売されているリキッドにはニコチンやタールは含まれません。

#### ●加熱式タバコや電子タバコの害について

加熱式タバコや電子タバコは、紙巻きタバコに比べて健康被害が少ないとして、紙巻きタバコの代わりとしてすすめられる風潮があります。しかし加熱式タバコや電子タバコに健康リスクが低いという証拠はなく、健康被害を明らかにするには数十年という長期にわたる調査が必要です。加熱式タバコのエアロゾルにはニコチンや発がん物質などの有害成分が含まれており、数ヶ月間の使用で肺障害が生じた例が報告されています。また電子タバコのリキッドには様々な添加物が加えられており、加熱されることにより発がん物質が生じることや、電子タバコの

香料自体に気管支や肺胞の炎症を引き起こす有害作用があることも報告されています。

加熱式タバコは煙が見えにくいために受動喫煙は生じないように思われがちです。しかし実際には、加熱式タバコは大量の“見えにくいエアロゾル”を出しています。加熱式タバコ使用者の呼気には有害成分が含まれており、2メートル以上離れた距離まで到達します。実際に加熱式タバコを近くで喫煙された場合、非喫煙者に気分不良などの症状が発生したことが報告されています。加熱式タバコや電子タバコのエアロゾルにさらされると、喫煙者・使用者だけでなく、他者にも健康被害を起こす可能性が高いです。

米国ではニコチンを含む電子タバコが若者の間で急速に普及しています。電子タバコ使用後に急性肺障害を発症して数十名が死亡したことをうけて、2019年9月に米国で電子タバコを禁止する方針が発表されました。わが国でも加熱式タバコの数ヶ月間の喫煙で肺障害が生じた事例が報告されています。

#### ●まとめ

加熱式タバコや電子タバコが安全でないことが今後証明される可能性が高いと思われます。また加熱式タバコはタバコ製品であり、紙巻きタバコから加熱式タバコに切り替えることは禁煙にはなりませんし、禁煙に役立つという証拠もありません。喫煙者にとっても、受動喫煙させられる人にとっても、非燃焼・加熱式タバコや電子タバコの使用は推奨できません。

<提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会>

## 新型コロナウイルスを 防ぐには!

海外だけでなく、日本でも感染例が多く出ています。このウイルスは飛沫感染や接触感染によりうつるといわれています。

日常生活で気をつける点として、手洗いが大切となります。こまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

次のいずれかに該当する方は、右記機関にご相談ください。

- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方

### ■相談先

- ・24時間対応  
新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター  
☎0570-783-770
  - ・平日昼間(8:30~17:15)  
鴻巣保健所 ☎048-541-0249
  - ・夜間(17:15~翌8:30)  
埼玉県救急電話相談 ☎#7119
- ※救急電話相談は新型コロナウイルスに限定した窓口ではありません。

## ♥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  | 4/15(水)<br>5/20(水) | 内保健師・栄養士による血圧測定・検尿・<br>栄養相談等 対町民の方<br>持健康手帳(初めての方は当日交付) | 10:00<br>~11:00 | 申当日直接会場へ             |
| こころの健康相談 | 4/22(水)<br>5/28(木) | 内専門の相談員が家族関係や職場での悩み<br>など、さまざまな相談に応じます。<br>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      |
|--------------|-----------------|-------|------------------------------|--------------|
| 4/5<br>(日)   | ベニバナファミリークリニック  | 桶川市   | 内/小/消/内/皮/外                  | 787-0002     |
|              | 埼玉県中央病院         | 桶川市   | 内/外                          | 776-0022     |
|              | きたもと内科クリニック     | 北本市   | 内/消                          | 048-592-1641 |
| 4/12<br>(日)  | ゆげクリニック         | 桶川市   | 内/循                          | 777-3000     |
|              | 埼玉県中央病院         | 桶川市   | 内/外                          | 776-0022     |
|              | 鈴木医院            | 北本市   | 内/小                          | 048-592-1313 |
| 4/19<br>(日)  | 伊奈病院            | 伊奈町   | 内/外                          | 721-3692     |
|              | 川田谷クリニック        | 桶川市   | 外/内/胃/皮/リハ                   | 787-2531     |
|              | 藤倉医院            | 北本市   | 循/外/内                        | 048-592-3045 |
| 4/26<br>(日)  | 伊奈病院            | 伊奈町   | 内/外                          | 721-3692     |
|              | いけだファミリークリニック桶川 | 桶川市   | 内/小                          | 788-1167     |
|              | ニツ家整形外科         | 北本市   | 整/リハ/リウ/内                    | 048-590-3344 |
| 4/29<br>(祝)  | 大谷記念病院          | 桶川市   | 内                            | 728-2411     |
|              | 埼玉県中央病院         | 桶川市   | 内/外                          | 776-0022     |
|              | さとうクリニック        | 北本市   | 内/消/小                        | 048-590-5977 |
| 5/3<br>(祝)   | 伊奈病院            | 伊奈町   | 内/外                          | 721-3692     |
|              | 埼玉県中央病院         | 桶川市   | 内/外                          | 776-0022     |
|              | 北本共済病院          | 北本市   | 内/消/胃/外/整/泌                  | 048-591-7111 |
| 5/4<br>(祝)   | 伊奈病院            | 伊奈町   | 内/外                          | 721-3692     |
|              | 埼玉県中央病院         | 桶川市   | 内/外                          | 776-0022     |
|              | 北本駅東口クリニック      | 北本市   | 内/呼内/皮/循内/糖内                 | 048-593-0311 |
| 5/5<br>(祝)   | 伊奈病院            | 伊奈町   | 内/外                          | 721-3692     |
|              | 埼玉県中央病院         | 桶川市   | 内/外                          | 776-0022     |
|              | 桃泉園北本病院         | 北本市   | 内/消・外/循内・外/泌/整/<br>リハ/透析/ドック | 048-543-1011 |
| 5/6<br>(水・休) | 伊奈病院            | 伊奈町   | 内/外                          | 721-3692     |
|              | 埼玉県中央病院         | 桶川市   | 内/外                          | 776-0022     |
|              | いなぎ ent クリニック   | 北本市   | 耳/気/放/形外                     | 048-593-4567 |

※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。

