

## 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（保健センター）にお問い合わせください。

- 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をご確認ください。
- 転入などで予診票をお持ちでない方は、母子手帳を必ずご持参のうえ、健康増進課（保健センター）にお越しください。
- 予防接種の際は、保護者の同伴が必要です。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）に取りにお越しください。



### ♥ 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	3/10(金)	対 令和4年11月生	13:10 ~13:50	申 当日直接会場へ ※対象児には個別通知します。	
	4/14(金)	対 令和4年12月生			
1歳6か月児健康診査	3/17(金)	対 令和3年8月生			
	4/21(金)	対 令和3年9月生			
3歳児健康診査	3/7(火)	対 令和元年10月生			持 母子手帳、 アンケート用紙、 尿、バスタオル
	4/11(火)	対 令和元年11月生			
乳児相談	3/10(金) 4/14(金)	内 身体計測、育児全般の相談 対 1歳未満の乳児 持 母子手帳、おむつ、バスタオル	予約制	申 前日まで予約受付 ※身体計測のみの方も同様。	
育児相談	3/17(金) 4/21(金)	内 身体計測、健康・育児・栄養などの相談 対 1歳以上の未就学児 持 母子手帳、おむつ、バスタオル			
幼児相談	3/24(金) 4/28(金)	対 発育・発達などの面で気になる方 持 母子手帳			
両親学級	3/22(水)	内 赤ちゃんの保育やお風呂の入れ方など 対 妊娠8~9か月の初妊婦と夫 持 母子手帳、筆記用具	13:05 ~13:15	申 予約制 ※参加人数が上限に達した場合受付終了。	
母親学級	3/1(水) 3/8(水) 3/15(水)	内 出産までの健康管理と準備、乳児の保育の指導などを3回にわけて行います。 対 初妊婦の方 持 母子手帳	13:20 ~13:45	申 予約制	
妊婦歯科健診	3/15(水)	内 歯科医師による歯科健診 対 妊娠中の方 持 母子手帳		申 予約制 ※母親学級3日目と併用可。	

### ♥ 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	受付時間	備考
健康相談	3/15(水) 4/19(水)	内 保健師・栄養士による血圧測定、健康・栄養相談など 対 町民の方	10:00 ~11:00	申 当日直接会場へ
こころの健康相談	3/23(木) 4/20(木)	内 相談員と保健師が、家族関係や職場での悩みなどの相談に応じます。 対 町民の方	予約制	相談時間は、お問い合わせください。

## 埼玉県AI救急相談

AI（人工知能）を活用し、急な病気・けが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ご相談に応じます。



- ・利用者の相談内容に基づき、可能性のある症状をご案内します。
- ・利用者が選択した症状の緊急度を判定します。
- ・症状によっては、家庭での対処法を利用者に助言します。
- ・スマートフォンからの利用であれば、埼玉県救急電話相談 ☎#7119 や119番への電話が可能です。

埼玉県AI救急相談 検索

## 小児の急病・けがに

- 小児初期救急当番医（月～土曜日20時～22時、祝日除く）

平日の夜間にお子さんの急病・けがなどが発生した場合、桶川・北本・伊奈地区の当番医が診療します。

☎ 伊奈町消防本部・署 ☎722-8111

- 小児救急電話相談

☎ #8000（NTTのプッシュ回線、携帯電話をご利用の場合）

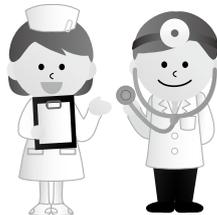
☎ 833-7911（ダイヤル回線・IP電話・ひかり電話をご利用の場合）

## ＋ 休日当番医

診療時間 9時～17時

月日	医療機関名	診療種類	所在地	電話番号
3/5 (日)	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	鈴木内科医院	内/小/皮	桶川市	787-3000
	北本共済病院	内/消/胃/外/整/泌	北本市	048-591-7111
3/12 (日)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	桶川医療クリニック	内	桶川市	786-5200
	本藤整形外科	整/リウ/リハ/皮	北本市	048-592-7667
3/19 (日)	希望(のぞみ)病院	内/神内/リハ	伊奈町	723-0855
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	大久保医院	内	北本市	048-591-8171
3/21 (祝)	石くぼ医院	内/消内/内視鏡内	伊奈町	872-6121
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	まつざき整形外科マチクリニック	整外/リウ/内	北本市	048-540-6463
3/26 (日)	なかた呼吸器科内科クリニック	内/呼内	桶川市	729-2811
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	伊藤クリニック	胃/外/内/整/リハ/皮/泌	北本市	048-593-5588
4/2 (日)	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	渡辺医院	内/小	桶川市	787-2181
	青木クリニック	内/循/呼/小	北本市	048-592-1033

- ※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があります。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応じ、お近くの診療可能な医療機関(精神科・歯科を除く)をご案内します。

☎#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せん。対応可能な疾患や手術実績もわかります。



## 健康相談実施中!



健康増進課では、健康・栄養に関する相談を月1回受け付けています。生活習慣病や健康状態、食生活や健康づくりのことなど、個別で相談に応じます。予約は必要ありませんので、お気軽にご利用ください。

☎ 健康増進課(保健センター)

☎720-5000

### 健康一回々毛

## スマホによる目の影響・スマホ老眼

### 老眼とは?

私たちが物を見る時は、目の中にある毛様体筋という筋肉が働き、水晶体というレンズを厚くしたり薄くしてピント合わせをしています。一般的な老眼は、毛様体筋の衰え、水晶体が硬くなることで近くを見る時にピント合わせがしづらくなる40代前後から生じる老化現象です。

### スマホ老眼とは?

最近では、若年の方にも老眼に似た症状がみられるようになりました。至近距離でスマートフォンの小さい画面を見続けることにより、目を酷使し毛様体筋が凝り固まり、ピント合わせがうまくできなくなった状態です。

### スマホ利用時間の増加

総務省の報告では、スマホを含むモバイル機器によるインターネットの利用時間は、10代の場合、2012年には平均76分、2018年には約145分とほぼ2倍になっていま

す。使用時間の増加率が著しいのが50代で、2012年は約18分、2018年には約53分と3倍近くなっています。そのほかの年代も利用時間は上昇しています。また2020年以降もコロナ禍による巣ごもりで利用時間はさらに伸びています。

### 症状は?

近くを見る時にかすむ、目の疲れ、ドライアイ、頭痛や肩こり、集中力の低下など。

### 改善策、治療

- ①スマホの使用時間を減らす。
- ②スマホ(パソコンも)の使用中に定期的に休憩する。1時間続けたら10～15分位の休憩をし、遠くを眺める。
- ③疲れを感じたら目を温め、血行をよくしリラックスする。
- ④眼精疲労改善の点眼薬を使用する。また、画面をじっと見ていると瞬きの回数が減り、ドライアイにもなるため、ドライアイ改善の点眼薬を使用する。

〈提供：(一社)桶川北本伊奈地区医師会〉