

## 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	4/14(金)	対 令和4年12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。	
	5/12(金)	対 令和5年1月生			
1歳6か月児健康診査	4/21(金)	対 令和3年9月生			持 母子手帳、 質問票（はがき）、 バスタオル
	5/19(金)	対 令和3年10月生			
3歳児健康診査	4/11(火)	対 令和元年11月生			持 母子手帳、 アンケート用紙、 尿、バスタオル
	5/9(火)	対 令和元年12月生			
乳児相談	4/14(金) 5/12(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	4/21(金) 5/19(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	4/28(金) 5/26(金)	対 発育・発達などの面で気になる方 持 母子手帳			相談時間は、お問い合わせください。
離乳食講習会	4/18(火)	内 栄養士が、離乳食の進め方や作り方の指導をします。 持 母子手帳、筆記用具	9:50 ~10:00	申 予約制	
フッ素塗布	4/19(水)	対 1歳~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ご持参ください。	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。	



### ストレスと胃腸の症状

ストレスや疲れ、プレッシャーを感じたときにお腹をこわしたり、胃が痛くなったりすることはありますか。また、お腹の症状があるので上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）や大腸内視鏡検査を受けたのに結果は正常と説明された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

検査が正常でも胃腸の症状が続く患者さんは、胃の症状の場合は「機能性ディスペプシア」、腸の症状の場合は「過敏性腸症候群」と診断されます。なぜ検査で異常がないのに症状が出るのでしょうか？

胃や腸は食べ物を消化するだけの単純な袋ではありません。胃腸には非常に多くの神経細胞が含まれています。胃腸はこの神経細胞と平滑筋という胃腸の壁の中の細かい筋肉の線維が微妙なバランスをとりながら動いています。体や心の不調によって胃腸につらい症状が出るのはこのバランスがくずれるからだと言われています。

さらに胃の症状の場合は胃酸過多も関わってきます。

ストレスを感じると、それが体の痛みや寝不足などの身体的なものであっても、精神的・感情的なものであっても、胃液の中に胃酸が多くなります。胃酸が多くなると、消化が悪くなったり、胃の運動が正常でなくなったりして、様々な胃の症状を起こします。

不安もストレスの原因となります。お腹の症状が続くうちに「自分は大丈夫ではないか」「一生このまま治らないのではないか」などの不安を感じると胃や腸の症状がさらに悪化するという悪循環に陥ります。このような場合は検査や診察を受けて不安を和らげると症状が軽くなることもあります。

胃腸の症状を感じたときはまず、「腹八分、薄味、あっさり、よくかんで」です。またカフェイン（緑茶・紅茶・烏龍茶・コーヒーなど）や脂っこい食べ物、アルコール、タバコも控えめにしましょう。それでも症状が治まらないときや、体重が減る、血便や黒い便が出るときには医療機関を受診しましょう。

〈提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会〉

## ♥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	4/27(木) 5/24(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	4/20(木) 5/25(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。

## + 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
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
4/9 (日)	みなみのメディカルクリニック	内/消内	伊奈町	720-0033
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	安里医院	内/小	北本市	048-542-2629
4/16 (日)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	おけがわ眼科	眼	桶川市	783-4957
	いなぎentクリニック	耳/気/放/形外	北本市	048-593-4567
4/23 (日)	金崎内科医院	内/糖尿病内/小	伊奈町	728-8550
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	榎原医院	内/胃腸/肛門	北本市	048-542-6582
4/29 (祝)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	川田谷クリニック	外/内/胃/皮/リハ	桶川市	787-2531
	桃泉園北本病院	内/整	北本市	048-543-1011
4/30 (日)	内田クリニック	外/内/整	伊奈町	728-9296
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	桃泉園北本病院	内/整	北本市	048-543-1011
5/3 (祝)	おおつ消化器・呼吸器内科クリニック	内/消内/呼内	伊奈町	748-5522
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	桃泉園北本病院	内/整	北本市	048-543-1011
5/4 (祝)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	桃泉園北本病院	内/整	北本市	048-543-1011
5/5 (祝)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	桃泉園北本病院	内/整	北本市	048-543-1011

- ※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。  
☎ # 7 1 1 9 または ☎ 0 4 8 - 8 2 4 - 4 1 9 9 (ダイヤル回線・IP電話・PHSをご利用の場合)

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☎ # 7 1 1 9 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。

※受診前に当番医療機関への電話連絡をお願いします。

☎ 上尾市東消防署伊奈分署

☎ 7 2 2 - 8 1 1 1