

## 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	5/12(金)	対 令和5年1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。
	6/9(金)	対 令和5年2月生		
1歳6か月児健康診査	5/19(金)	対 令和3年10月生		
	6/16(金)	対 令和3年11月生		
3歳児健康診査	5/9(火)	対 令和元年12月生	13:05 ~13:15	申 予約制
	6/6(火)	対 令和2年1月生		
乳児相談	5/12(金) 6/9(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	5/19(金) 6/16(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	5/26(金) 6/23(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	5/27(土)	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	9:00 ~9:10	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	5/10(水) 5/16(火) 5/24(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 ※母親学級3日目と併用可。
妊婦歯科健診	5/24(水)	内 歯科医師による歯科健診 対 妊娠中の方 持 母子手帳		

### 健康 一回のみ

## 歯科のセルフケアと プロフェッショナルケア (PMTC) について

むし歯、歯周病などを予防し、口の中を健康に保つには日々のケアが大切です。その口腔ケアにはご自身で行うセルフケア、歯科医院で行うプロフェッショナルケア（PMTC）があり、これらを併せて行うことが大事です。

まず、セルフケアについてです。毎日ご自身で行う歯ブラシによる清掃が重要であることは周知の事実ですが、それだけでは歯と歯の間の隙間など、細部までの清掃は不十分であり、歯間ブラシ、デンタルフロスなどの補助器具も用いることが理想的と言えます。

しかし、毎日歯磨きを行っていても、歯ブラシが届きにくい場所は誰にでもあり、そこに磨き残しが溜まるとむし歯、歯周病の原因となるプラーク、歯石の沈着が進んでしまいます。

そこで自分自身で除去しきれない汚れを落とすことがPMTCの役割になります。

PMTCでは、歯ブラシでは除去できない歯の表面に強固に付着した細菌の塊や、着色、歯石を専用の機器を用いて除去します。さらに、フッ素配合のペーストなどを用い歯の表面を研磨することで、歯の質が強化されます。さらにセルフケアでの足りなかった点、改善点も明らかにすることができるため、今後のセルフケアに役立たせることができます。

毎日歯科医院に通うことは現実的に難しいので、質の高いセルフケアを日々行うことが病気の進行予防にとっても重要であることになりました。

このセルフケアと定期的なPMTCを行うことが、自身の口腔内へのモチベーションの向上、健康増進にもつながると考えられます。

〈提供：（一社）北足立歯科医師会〉



## ♥成人保健 毎日の健康のために

場 保健センター

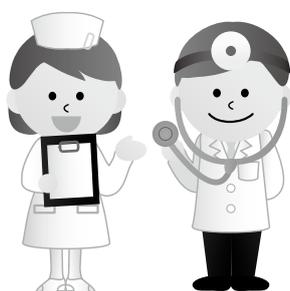
名称	実施日	内容・対象	受付時間	備考
健康相談	5/24(水) 6/14(水)	内 保健師・栄養士による血圧測定、健康・栄養相談など 対 町民の方	10:00 ~11:00	申 当日直接会場へ
こころの健康相談	5/25(木) 6/21(水)	内 相談員と保健師が、家族関係や職場での悩みなどの相談に応じます。 対 町民の方	予約制	相談時間は、お問い合わせください。

## + 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
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
	埼玉県央病院	内/外	桶川市	776-0022
	桃園園北本病院	内/整	北本市	048-543-1011
5/4 (祝)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	埼玉県央病院	内/外	桶川市	776-0022
	桃園園北本病院	内/整	北本市	048-543-1011
5/5 (祝)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	埼玉県央病院	内/外	桶川市	776-0022
	桃園園北本病院	内/整	北本市	048-543-1011
5/7 (日)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	埼玉県央病院	内/外	桶川市	776-0022
	大友外科整形外科	整/皮/リハ/外	北本市	048-591-7000
5/14 (日)	今成医院	内	伊奈町	723-8280
	埼玉県央病院	内/外	桶川市	776-0022
	北本整形外科	整/皮/リハ	北本市	048-591-8871
5/21 (日)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	栗原クリニック	内/循/小	桶川市	786-2168
	きたもと脳神経外科クリニック	脳外	北本市	048-592-8808
5/28 (日)	桶川K・Nクリニック	麻/整	桶川市	787-7715
	埼玉県央病院	内/外	桶川市	776-0022
	さとうクリニック	内/消/小	北本市	048-590-5977
6/4 (日)	朝日内科歯科医院	内/小/消	桶川市	774-9385
	埼玉県央病院	内/外	桶川市	776-0022
	北本第一クリニック	内/胃	北本市	048-591-7622

- ※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