

♥子どもの予防接種 ※予防接種でご不明な点は、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覧ください。
- 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	9/13(金)	対 令和6年5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。
	10/11(金)	対 令和6年6月生		
1歳6か月児健康診査	9/20(金)	対 令和5年2月生		
	10/18(金)	対 令和5年3月生		
3歳児健康診査	9/3(火)	対 令和3年4月生	予約制	申 前日まで予約受付 ※身体計測のみの方も同様。
	10/1(火)	対 令和3年5月生		
乳児相談	9/13(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		
育児相談	9/20(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	9/27(金)	内 発育・発達などの面で気になることの相談 対 1歳以上の未就学児 持 母子手帳	9:00 ～9:10	相談時間は、お問い合わせください。
	10/25(金)			
両親学級	9/21(土)	内 赤ちゃんの保育やお風呂の入れ方など 対 妊娠8～9か月で初めてお産される方とその夫またはパートナー 持 母子手帳、筆記用具		
母親学級	9/4(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回に分けて行います。 対 初めてお産される方 持 母子手帳		
妊婦歯科健診	9/18(水)	内 歯科医師による歯科健診 対 妊娠中の方 持 母子手帳	13:20 ～13:45	申 予約制 ※母親学級3日目と併用可。

健康 一回メモ

運動不足と胃腸障害

「運動を始めたらず腸の調子が良くなった」という経験のある方は多いのではないのでしょうか？運動不足と胃腸の不調の関係について専門家による診療ガイドラインを参考にまとめてみました。

●内視鏡検査が正常なのに胃の症状が治らない ～機能性ディスぺプシア（FD）～

内視鏡検査で異常がないのに胃の不調が続くのが機能性ディスぺプシア（FD）です。胃の知覚過敏や運動異常が原因とされています。FDは運動不足と関連しています。難治性のFDの患者さんは、そうでない患者さんよりもさらに運動不足の傾向があります。運動をすればFDがよくなるという明確な根拠はまだありませんが、FDには不規則な睡眠やストレスも関わっており、それらは運動で改善することわかっているため、運動の効果は期待できそうです。

●内視鏡検査では正常なのに腸の症状が治らない ～過敏性腸症候群（IBS）～

同じく検査は正常なのに腹痛や腹部膨満感を伴う便秘・下痢など腸の症状が続くのが過敏性腸症候群（IBS）です。IBSに運動療法は有効であり、適度なヨガ、ウォーキング、エアロビクスなどの運動は治療効果があります。

●慢性便秘症～排便困難感、残便感～

体を動かすことの少ない人ほど便秘になりやすい傾向があります。また、野菜・豆類・きのこ類などの食物繊維は便秘の治療に有効ですが、身体活動性の低い人はその効果が低いとも言われています。

●逆流性食道炎、胃食道逆流症～しつこい胸やけ～

週1回以上の適度な運動（30分以上のジョギングなど）で胃食道逆流症の発症リスクは下がります。一方、筋力トレーニングなどの激しい運動では、胃酸の逆流が増えることも報告されています。胸やけなどの症状が気になるときは軽い運動を中心にした方が良さそうです。

運動は大腸がんをはじめとしたがんの予防にもなります。「息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分行うこと」という厚生労働省の提言を参考に運動を心がけましょう。

（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	9/18(水) 10/16(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	当日直接会場へ
こころの健康相談	9/26(木) 10/24(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

※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。

※広報掲載後、当番医に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。

月日	医療機関名	診療種類	所在地	電話番号
9/1 (日)	おけがわ眼科	眼	桶川市	783-4957
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	林田内科医院	内/小/循/消/リハ	北本市	048-592-7711
9/8 (日)	栗原クリニック	内/循/小	桶川市	786-2168
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	きたもと脳神経外科クリニック	脳外	北本市	048-592-8808
9/15 (日)	今成医院	内	伊奈町	723-8280
	川田谷クリニック	外/内/胃/皮/リハ	桶川市	787-2531
	北本駅東口クリニック	内/呼内/皮	北本市	048-593-0311
9/16 (祝)	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
	きたもと内科クリニック	内/消	北本市	048-592-1641
9/22 (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
	北本第一クリニック	内/胃	北本市	048-591-7622
9/23 (月・休)	桶川K・Nクリニック	麻/整	桶川市	787-7715
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	北本共済医院	内/消/胃/外/整/泌	北本市	048-591-7111
9/29 (日)	内田クリニック	外/内/整	伊奈町	728-9296
	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	さとうクリニック	内/消/小	北本市	048-590-5977
10/6 (日)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	朝日内科歯科医院	内/小/消	桶川市	774-9385
	福音診療所	耳	北本市	048-592-2862

埼玉県の救急電話相談 (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 または

☎ 048-824-4199 (ダイヤル回線・IP電話・PHSをご利用の場合)

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。



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

☎ 722-8111

来年の新1年生対象！就学時健康診断

小学校入学前に健康診断を行います。通学区の小学校で健康診断を受けてください。

詳しくは、8月中旬に通知を送付しましたので、ご確認ください。通知が届かない場合は、お問い合わせください。

☎ 平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれのお子さん

健診内容▶内科・歯科・耳鼻科・眼科・視力・聴力など

実施日▶小針小学校…9月27日(金)、小針北小学校…10月17日(木)、南小学校…10月3日(木)、小室小学校…10月18日(金)

受付時間▶12時30分～12時55分（16時ごろ終了予定）

※南小学校のみ12時40分～

※受付時間に変更になる場合があります。変更の際は、町ホームページに掲載します。

☎ 学校教育課 ☎ 2531