

♥ 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	11/15(金)	対 令和6年7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。		
	12/13(金)	対 令和6年8月生				
1歳6か月児健康診査	11/22(金)	対 令和5年4月生				
	12/20(金)	対 令和5年5月生				
3歳児健康診査	11/12(火)	対 令和3年6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。
	12/3(火)	対 令和3年7月生				
乳児相談	11/15(金) 12/13(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	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	11/22(金) 12/20(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	11/29(金) 12/27(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				
両親学級	11/26(火)	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	13:05 ~13:15	申 予約制（先着順）		
母親学級	11/6(水) 11/13(水) 11/20(水)	内 出産までの健康管理と準備、乳児の保育の指導など 対 初めてお産される方 持 母子手帳	13:05 ~13:15	申 予約制		
妊婦歯科健診	11/20(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。		

ドライアイの最近の話題



●ドライアイについて

「涙」は目の乾燥を守ったり、酸素や栄養を与えたり、表面の汚れを洗い流したり、視力を安定させるなどの大事な働きがあります。涙の量が不足し、涙の質のバランスが崩れることにより、涙が目の表面にまんべんなく行きわたらなくなるとさまざまな症状を引き起こします。これが「ドライアイ」です。目が乾く、目がかすむ、目が疲れる、目がゴロゴロするなどの症状をおこし、生活の質を悪くする慢性の病気です。原因は加齢、スマートフォンやパソコン、エアコン、コンタクトレンズの使用などがありますが、これらによって涙が蒸発しやすくなり、目の表面に傷を生じることがあります。

ドライアイの患者さんは増えており身近な病気となっていますが、最近では別の原因が話題となっています。

●マイボーム腺機能不全

まぶたの裏側に油を分泌しているマイボーム腺という場

所があります。さらにまつ毛の生え際より少し内側に小さい点が並んでいます。そこが油の出口で適度に油が分泌される仕組みです。この油が非常に重要で、涙の表面に油膜をはり水分の蒸発を防ぐ役割があります。人間は瞬きをするたびに涙や油がでるようになっていますが、両方のバランスが崩れるとドライアイが生じます。この油の分泌が悪くなっている状態を「マイボーム腺機能不全」といいます。

●日常生活での予防

マイボーム腺機能不全は加齢にともない生じやすくなりますが、脂質の多い食事、コンタクトレンズ使用の方、アイメイクをする方に起こりやすいと言われています。ご自身の改善法はまぶたのまわりを清潔にし、まぶたを蒸しタオルや市販の温熱効果のあるアイマスクなどで温めると油の分泌が改善し、涙が蒸発しづらくなります。

ドライアイの治療のため点眼治療を行うことも大事ですが、このマイボーム腺のお手入れをしてドライアイ対策を日ごろから取り入れてみてください。

（提供：（一社）樋川北本伊奈地区医師会）

# 健康ガイド

## ♥成人保健 毎日の健康のために

場 保健センター

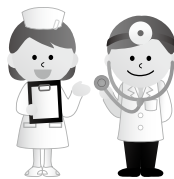
名称	実施日	内容・対象	受付時間	備考
健康相談	11/20(水) 12/18(水)	内 保健師・栄養士による血圧測定、健康・栄養相談など 対 町民の方	10:00 ～11:00	当日直接会場へ
こころの健康相談	11/28(木) 12/26(木)	内 相談員と保健師による家族関係や職場での悩み相談など 対 町民の方	予約制	相談時間は、お問い合わせください。

## + 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
11/3 (祝)	原田耳鼻咽喉科医院	耳	桶川市	787-5616
	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
11/4 (月・休)	尾崎内科クリニック	内/小	伊奈町	720-1701
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	青木クリニック	内/循/呼/小	北本市	048-592-1033
11/10 (日)	伊奈 ent クリニック	耳/アレ	伊奈町	724-1133
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	まつぎ整形リウマチクリニック	整外/リウ/内	北本市	048-540-6463
11/17 (日)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	ようだ眼科医院	眼	桶川市	771-8880
	本藤整形外科	整/リウ/リハ/皮	北本市	048-592-7667
11/23 (祝)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	府川医院	耳/アレ	桶川市	786-2672
	いなぎ ent クリニック	耳/気/放/形外	北本市	048-593-4567
11/24 (日)	桶川日出谷診療所	整	桶川市	786-7715
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	ニツ家整形外科	整/リハ/リウ/内	北本市	048-590-3344
12/1 (日)	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
	北本中央クリニック	内/小/循内/消/呼/血内	北本市	048-591-2257

- ※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。



## 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）
- ※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

## 埼玉県の救急電話相談 (24時間365日)

- ☎ #7119 または
- ☎ 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



## 小児インフルエンザ 予防接種費用の助成

- 接種期間 ▶ 令和7年1月31日(金)まで
- ☎ 1歳以上7歳未満の町民
- 助成金額 ▶ 1回1,000円
- 詳しくは、『広報いな』  
10月号をご覧ください。



## 性感染症にご注意を

- 12月1日は世界エイズデーです。
- 鴻巣保健所では、無料・匿名でHIV・性感染症検査を行っています。性感染症の不安がある方は、保健所での検査をぜひ、ご検討ください。
- ☎ 毎月第3月曜日（HIVのみ）・第4火曜日（HIV・梅毒など5項目）
- 場 鴻巣保健所
- 申・☎ 鴻巣保健所 ☎ 048-541-0249



## 骨粗しょう症検診

- 実施期間 ▶ 11月30日(土)まで
- ☎ 令和7年3月31日現在、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性の町民
- 費 500円
- ☎ 11月15日(金)までに、電話または窓口  
詳しくは、町ホームページをご覧ください。

