

♥こどもの予防接種 ※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	6/13(金)	対 令和7年2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。
	7/11(金)	対 令和7年3月生		
1歳6か月児健康診査	6/20(金)	対 令和5年11月生		
	7/18(金)	対 令和5年12月生		
3歳児健康診査	6/3(火)	対 令和4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。
	7/1(火)	対 令和4年2月生		
乳児相談	6/13(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。
	7/11(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	6/27(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		相談時間は、お問い合わせください。
	7/25(金)	持 母子手帳		
離乳食講習会	6/17(火)	内 離乳食の進め方や作り方の指導 持 母子手帳、筆記用具 講 栄養士	9:50 ～10:00	申 予約制
フッ素塗布	6/18(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カ月間隔で塗布します。

目薬の使い方

健康
一回1本

皆さんの目を守り、お薬の効果を十分に発揮するため、目薬を上手に使いましょう。

●目薬1本は何日でなくなるか？

目薬の1本当たりの量をご存じですか？

医療機関で処方する目薬の多くは1本当たり5mlです。（市販の目薬には大容量のものもありますが、今回の説明では除外します。）

目薬1滴の量は約0.05mlのため1本の容量は100滴分に相当します。

例えば1日2回両眼に目薬を点眼すると25日分、1日4回両眼に点眼すると12.5日分になります。

目の表面に保持できる点眼量は約0.03ml程度なので1回の点眼には1滴で十分です。実際には何滴もさしてしまう方もいるでしょう。

しかし、多く点眼しても目に入らずあふれてしまうだけです。

また数種類の点眼をする場合は、少なくとも5分程度の間隔をあけて下さい。点眼間隔が短いと先に点眼した液が、後に点眼した液に洗い流されてしまいます。さらに1日の点眼

回数にも注意してください。回数が少ないと薬の働きが弱まり、多すぎると治療効果は変わらないのに副作用がおきることがあります。

●目薬の使用期限は？

目薬の容器に記載されている使用期限は、未開封の状態での適切な保管を行った場合の期限です。開封後の使用期限は、使用方法・保管方法を守り約1カ月を目安にしてください。

ただし、開封後1カ月以内でも目薬に変色、濁りなど異常があった場合は使用を中止して、すみやかに医師や薬剤師に相談してください。

保管方法は薬の種類により常温・冷所・遮光など異なるため確認してください。

●目薬のさし方

まず手を洗って清潔にしましょう。顔を真上に向け、目薬を持っていない手で下まぶたを軽く引き下げます。目薬の容器の先端がまつげやまぶたに触れないように気をつけて目にさします。目薬をさした後は、まばたきをせず、1分程度軽く目頭を押さえ目を閉じてください。そのあと目のまわりについた余分な液をティッシュなどでふきとってください。

〈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	6/18(水) 7/16(水)	内 保健師・栄養士による血圧測定、健康・栄養相談など 対 町内在住の方	10:00 ～11:00	申 当日直接会場へ
こころの健康相談	6/26(木) 7/24(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 町内在住の方	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
6/1 (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
	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
6/8 (日)	栗原クリニック	内/循/小	桶川市	786-2168
	埼玉県央病院	内/外	桶川市	776-0022
	榎原医院	内/胃腸/肛門	北本市	048-542-6582
6/15 (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
	きたもと脳神経外科クリニック	脳外	北本市	048-592-8808
6/22 (日)	鳥山こどもクリニック	小	伊奈町	723-5557
	埼玉県央病院	内/外	桶川市	776-0022
	山田医院	内/小	北本市	048-593-0353
6/29 (日)	桶川中央クリニック	内/小/消内	桶川市	786-6628
	埼玉県央病院	内/外	桶川市	776-0022
	大久保医院	内	北本市	048-591-8171
7/6 (日)	しらさき眼科医院	眼	伊奈町	792-0249
	埼玉県央病院	内/外	桶川市	776-0022
	北本駅東口クリニック	内/呼内/皮	北本市	048-593-0311

埼玉県の救急電話相談 (24時間365日)

大人やこどもの急な病気・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
☎ 824-4199 (ダイヤル回線・IP電話・光電話・携帯電話をご利用の場合)

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。

- ・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、チャット画面から埼玉県救急電話相談☎ #7119 や119番への電話が可能です。



※受診の際は、各医療機関へ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。

熱中症に注意しましょう

梅雨明け直後は十分に暑さに慣れていないため、熱中症への発生リスクが高くなります。気温が上がり、外での厳しい暑さの中で活動する機会が多くなる時期ですので、暑さへの対策が欠かせません。

効果的な熱中症対策

こまめな水分補給



室内温度は28度



涼しい服装・
帽子・日傘



寝ている間も
適切なエアコン利用

