

♥ 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・持ち物	受付時間	備考
健康相談	6/17(水) 7/15(水)	☑保健師・栄養士による血圧測定、健康・栄養相談など ☑町内在住の方	10:00 ～11:00	当日直接会場へお越しください。
こころの健康相談	6/25(木) 7/23(木)	☑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 ☑町内在住の方	予約制	☑電話または窓口 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
6/7 (日)	木村クリニック	内/心内/脳神/リハ	伊奈町	723-8884
	埼玉県立病院	内/外	桶川市	776-0022
	青木クリニック	内/循/呼/小	北本市	048-592-1033
6/14 (日)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	大野整形外科	整/リハ/リウ	桶川市	728-1611
	遠井クリニック	内/小/循	北本市	048-591-2109
6/21 (日)	世沢整形外科	整/内/リハ	伊奈町	723-9191
	埼玉県立病院	内/外	桶川市	776-0022
	北本共済医院	内/消/泌	北本市	048-591-7111
6/28 (日)	おかべ耳鼻咽喉科医院	耳	桶川市	772-3492
	埼玉県立病院	内/外	桶川市	776-0022
	福音診療所	耳	北本市	048-592-2862
7/5 (日)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	蔵田医院	内	桶川市	771-1446
	鈴木医院	内/小	北本市	048-592-1313

※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

※広報掲載の後、当番医の変更が生じる場合もあります。各新聞の埼玉版休日当番医欄も参照の上、お出かけください

8020よい歯のコンクール

80歳になっても自分の歯を20本以上残す「8020運動」の一環として、コンクールを開催します。

- ☑ 令和8年4月1日現在、80歳以上で自分の歯が20本以上ある町内在住の健康な方
- 当コンクールで表彰経験がない方

実施方法▼

北足立歯科医師会の会員診療所で審査

※事前予約の上、受診してください

※会員診療所が不明な方はお問い合わせください

主催▶(一社)埼玉県北足立歯科医師会

審査締切▶8月7日(金)

後日、表彰式を行います。

※日程などは対象者へお知らせします

☎ 北足立歯科医師会口腔保健センター ☎ 048-596-0275

小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付を開始します

☎ 6月8日(月)～7月31日(金) ※土日、祝日除く

場 鴻巣保健所

☑ 受給者証があり、治療が必要な20歳未満の方の保護者

必要書類▼

申請書、医療意見書、加入医療保険の資格確認書などの写し、受診者の加入する公的医療保険（健康保険）の被保険者の市町村・県民税課税（非課税）証明書（税額・所得金額が記載されたもの）など

※鴻巣保健所から申請書類の案内が郵送されます。医療意見書は同封しませんので、指定医に依頼してください

☎ 鴻巣保健所 ☎ 048-541-0249

埼玉県救急電話相談 (24時間 365日)

☎ # 7119 または
☎ 824-4199 (ダイヤル回線・IP電話・光電話・携帯電話をご利用の場合)

埼玉県AI救急相談



熱中症に十分注意しましょう

暑さに慣れていない梅雨明け直後は、熱中症になりやすい時期です。適切な熱中症予防行動をお願いします。
※夜間も熱中症になる可能性があります。我慢せずエアコンなどを利用してください

- 室温の目安は 28℃ (設定温度は適宜調整してください)
- 日傘・帽子を使う
- こまめに水分補給する

♥ 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

■各種予防接種の詳細は、「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。

■予診票をお持ちでない方は、母子手帳を必ずご持参の上、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。同伴できない場合は委任状が必要となりますので、事前に健康増進課（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	6/12(金)	☑令和8年2月生	13:10 ～13:50	当日直接会場へお越しください。 ※対象児には個別通知します
	7/10(金)	☑令和8年3月生		
1歳6か月児健康診査	6/19(金)	☑令和6年11月生	13:10 ～13:50	当日直接会場へお越しください。 ※対象児には個別通知します
	7/17(金)	☑令和6年12月生		
3歳児健康診査	6/2(火)	☑令和5年1月生	9:30 ～10:30	当日直接会場へお越しください。
	7/7(火)	☑令和5年2月生		
乳児相談	6/12(金) 7/10(金)	☑身体計測、育児全般の相談 ☑1歳未満の乳児 ☑母子手帳、おむつ、バスタオル	9:30 ～10:30	当日直接会場へお越しください。
育児相談	6/19(金) 7/17(金)	☑身体計測、健康・育児・栄養などの相談 ☑1歳以上の未就学児 ☑母子手帳、おむつ、バスタオル	9:30 ～10:30	当日直接会場へお越しください。
幼児相談	6/26(金) 7/24(金)	☑発育・発達などの面で気になることの相談 ☑1歳以上の未就学児 ☑母子手帳	予約制	☑電話または窓口 相談時間はお問い合わせください。
離乳食講習会	6/16(火)	☑離乳食の進め方や作り方の指導 ☑母子手帳、筆記用具 ☑栄養士	9:50 ～10:00	☑予約制
フッ素塗布	6/17(水)	☑1歳～就学前の幼児（希望者） ☑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	当日直接会場へお越しください。 ※6カ月間隔で塗布します 費 1,430円

健康一回のみ 食中毒について

気温と湿度が上がる6月は、食中毒が増え始める季節。食中毒の原因の約6割は飲食店が占めていますが、次いで「家庭の食事」が約2割を占め、特に高齢者は重症化しやすく注意が必要です。

○「つけない」：手洗いの徹底

ウイルスや細菌の多くは、手を介して口に入ります。調理前や食事前には、指先、指の間、手首を石けんと流水でよく洗い流して下さい。これだけで付着した菌の数は劇的に減少します。特に生肉や卵を触った後は、他の食材や器具に触れる前に必ず手を洗ってください。まな板や包丁、ふきんは清潔なものを使用しましょう。

○「増やさない」：速やかに冷やす

細菌の増殖スピードは驚くほど速く、室温で放置すると大変危険です。家庭での食中毒予防には、菌に増殖の隙を与えないことが不可欠です。調理後の食品を保存する場合は、浅い容器に小分けし、速やかに冷蔵庫や冷凍庫へ入れましょう。

○「やっつける」：中心部まで加熱

食中毒の原因となる細菌の多くは熱に弱く、中心温度75℃で1分以上の加熱が有効です。中まで十分に火が通っているか確認する習慣をつけましょう。なお、カビは熱でも死滅せず毒素が残る場合があります。わずかなカビでも、食品全体に菌糸が広がっている可能性があるため、カビの生えた食品は迷わず破棄してください。

万全を期していても、感染してしまうことはあります。もし、下痢や嘔吐、腹痛が現れた際は、以下のことに注意してください。

- 自己判断の下痢止めは控える：下痢は、体が悪い菌を外に出そうとする防御反応です。無理に止めると症状を悪化させることがあります。
- 水分補給を第一に：嘔吐や下痢が続くと、脱水症状を招きます。経口補水液などで水分と塩分を少しずつ、こまめに摂取してください。
- 水分の摂取すら困難なほど症状が重い時は、無理をせず早めに医療機関へ相談してください。

気温が上がるこれからの季節、確実な手洗いと食品管理を心がけ、安心して食事を楽しみましょう。

(提供：(一社)桶川北本伊奈地区医師会)