

♥成人保健 毎日の健康のために

名称	実施日	内容・対象	受付時間	備考
健康相談	9/16(水) 10/21(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	当日直接会場へお越しください。
こころの健康相談	9/24(木) 10/22(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	申電話または窓口 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
9/6 (日)	伊奈病院	内／外	伊奈町	721-3692
	なかた呼吸器科内科クリニック	内／呼内	桶川市	729-2811
	深井小児科内科医院	小／内	北本市	048-591-5958
9/13 (日)	渡辺医院	内／小	桶川市	787-2181
	埼玉県央病院	内／外	桶川市	776-0022
	藤倉医院	循／内／消	北本市	048-592-3045
9/20 (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
	吉田医院	内	北本市	048-591-2200
9/21 (月・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
	桃泉園北本病院	内／整	北本市	048-543-1011
9/22 (火・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
	桃泉園北本病院	内／整	北本市	048-543-1011
9/23 (水・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
	桃泉園北本病院	内／整	北本市	048-543-1011
9/27 (日)	みなみのメディカルクリニック	内／消内	伊奈町	720-0033
	埼玉県央病院	内／外	桶川市	776-0022
	まつざき整形リウマチクリニック	整外／リウ／リハ／内	北本市	048-540-6463
10/4 (日)	伊奈病院	内／外	伊奈町	721-3692
	おけがわ眼科	眼	桶川市	783-4957
	きたもと脳神経外科クリニック	脳外	北本市	048-592-8808

※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

場 保健センター

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



い～な！健康マイレージ対象事業

各種個別がん検診 電子申請受付中

- ・胃がん検診（胃力メラ）
- ・骨粗しょう症検診
- ・乳がん個別検診
- ・子宮がん個別検診



申健康増進課（保健センター）
窓口または二次元コード



引き続き熱中症を 予防しましょう

9月は最高気温が月末に向けて下がる傾向ですが、秋分のところまでは30℃以上の真夏日となる場合があります。水分補給などを行い、熱中症を予防しましょう。

また、朝晩の寒暖差が激しく、夏の疲れが出やすい時期ですので、体調管理に注意しましょう。



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 調：講師 申：申込

♥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。
- 転入などで予防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。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	9/11(金)	対令和8年5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
1歳6か月児健康診査	10/9(金)	対令和8年6月生		
	10/16(金)	対令和7年3月生		
3歳児健康診査	9/1(火)	対令和5年4月生	9:30～10:30	当日直接会場へお越しください。
	10/6(火)	対令和5年5月生		
乳児相談	9/11(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	9:30～10:30	当日直接会場へお越しください。
育児相談	9/18(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	9/25(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	予約制	申電話または窓口 時間はお問い合わせください。
両親学級	9/26(土)	内赤ちゃんの保育やお風呂の入れ方など 対妊娠8～9カ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	9:00～9:10	申電話または窓口 ※予約制
母親学級	9/2(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	申電話または窓口
妊婦歯科健診	9/16(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	申電話または窓口 ※母親学級3日目と併用可

健康 一回メモ

手の変形が気になる方に

何気なく手を見たときに、「指先が腫れている」「曲がっている」と気になったことはありませんか？関節リウマチなどの病気かと心配される方もいますが、指先の第一関節であれば最も多いのが変形性関節症の一種である「ヘバーデン結節」です。更年期以降の女性に見られることが多く、閉経前後に女性ホルモンが減少した結果、関節の中の滑膜が腫れて発症すると考えられています。手首の腱鞘炎が同年代の女性に多いのも同じ理由です。「更年期手：メノボハンド」とも呼ばれ、滑膜が長く腫れていると、関節がグラグラして骨が変形し、より腫れが目立つようになります。

第二関節の変形は「ブシャール結節」と呼ばれ、リウマチと違い触ると硬いのが特徴です。

治療方法は、炎症鎮痛剤などの薬物療法や装具療法、テーピングなどがあります。装具やテーピングは、上手に使用すれば痛みを緩和する有効な手段です。最近では「エクオール」という大豆イソフラボンが体中で分解されてできる物質が痛みを和らげるとの報告もありますが、データが不十分なので注意が必要です。腸内細菌の多様性も大事といわれているので、野菜、きのこ、大豆食品、発酵食品などをバランスよく摂取するよう心掛けましょう。

痛みが取れず、日常生活がつらいときは手術が適応です。関節を固定するので、手術する指（特に人差し指）によっては細かい動作がしづらくなるなど注意が必要ですが、自分の困り具合を十分に検討して決定することが大切です。

手の変形はこれ以外にもいくつかの病気がありますので、気になる場合には整形外科に相談してください。

提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会