

♥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	10/21(水) 11/18(水)	内 保健師・栄養士による血圧測定、健康・栄養相談など 対 町内在住	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	10/22(木) 11/26(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 町内在住	予約制	申 電話または窓口 時間はお問い合わせください。

場 保健センター

+ 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
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
10/11 (日)	今成医院	内	伊奈町	723-8280
	埼玉県中央病院	内 / 外	桶川市	776-0022
	伊藤クリニック	胃/外/内/整/リハ/皮/泌	北本市	048-593-5588
10/12 (月・祝)	伊奈病院	内 / 外	伊奈町	721-3692
	川田谷クリニック	外 / 内 / 胃 / 皮 / リハ	桶川市	787-2531
	きたもと内科クリニック	内 / 消	北本市	048-592-1641
10/18 (日)	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
	南福音診療所	内	北本市	048-591-7191
10/25 (日)	伊奈病院	内 / 外	伊奈町	721-3692
	原田耳鼻咽喉科医院	耳	桶川市	787-5616
	安里医院	内 / 小	北本市	048-542-2629
11/1 (日)	内田クリニック	外 / 内 / 整	伊奈町	728-9296
	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/循環/消/呼/血内	北本市	048-591-2257
11/3 (火・祝)	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
	大久保医院	内	北本市	048-591-8171

※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

埼玉県の救急電話相談 (24時間 365日)

☎ #7119

☎ 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相談に応じます。

- ・可能性のある症状を案内
- ・症状の緊急度を判定
- ・症状によって家庭での対処法を助言
- ・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

特定健診・健康診査は 10月31日までです

期間終了日間際は混雑するため、余裕をもって受診しましょう。

受診には受診券が必要です。紛失などでお手元にない方は再発行しますので、保険医療課に問い合わせまたは10月14日(水)までに電子申請からお申込みください。

固 保険医療課

特定健診 **内** 2171

健康診査 **内** 2175



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 **講**：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	10/9(金)	対 令和8年6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
	11/13(金)	対 令和8年7月生		
1歳6か月児健康診査	10/16(金)	対 令和7年3月生		
	11/20(金)	対 令和7年4月生		
3歳児健康診査	10/6(火)	対 令和5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
	11/10(火)	対 令和5年6月生		
乳児相談	10/9(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。
	11/13(金)	持 母子手帳、おむつ、バスタオル		
育児相談	10/16(金)	内 身体計測、健康・育児・栄養などの相談 対 1歳～未就学児 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。
	11/20(金)	持 母子手帳、おむつ、バスタオル		
幼児相談	10/23(金)	内 発育・発達などの面で気になることの相談 対 1歳～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。
	11/27(金)	持 母子手帳		
離乳食講習会	10/20(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	10/21(水)	対 1歳～未就学児（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	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
一回メモ

フロス・歯間ブラシの使い方

デンタルフロス（以下フロス）や歯間ブラシをご存じの方すでにお使いの方も多いかと思います。両方とも歯ブラシでは取り切れない歯の汚れを取るための清掃補助道具です。歯ブラシのみの清掃では、歯垢を60％程度しか除去できないと言われていています。歯ブラシでの清掃に加えてフロスや歯間ブラシを習慣的に使うことで、虫歯や歯周病予防または口内全体の健康維持につながります。

フロスは、歯と歯の間の狭い面を清掃するための道具です。使い方のポイントは糸を歯と歯の間に前後させ、両方の歯の側面にしっかり添わせることです。糸巻タイプ、ホルダータイプ（F型、Y型）があります。

歯間ブラシは、歯と歯の間の隙間が広い所や、歯と歯茎

との間を清掃するための道具で、はりがねタイプ、ゴムタイプがあります。はりがねタイプは、ブラシの毛が歯茎に刺さらないような角度にはりがねの根元を折り曲げ、歯と歯の間に挿入します。毛束のサイズが小さいもの（SSSS）から大きいもの（XL）まであり、緩すぎると清掃性が悪く、きつすぎると歯茎を傷つける恐れがあるので、適切なサイズを選ぶ事がポイントです。

口や歯の形、歯並び、入っているかぶせ物など、人によって清掃するのに適した道具が異なります。また、サイズや柄の形もさまざまで、ご自身に合ったものを使うことで清掃効率が格段に上がります。どの清掃補助道具を使うと良いか迷ったら、かかりつけの歯科医院で歯科医師や歯科衛生士にご相談ください。

（一社）北足立歯科医師会

