健康ガイド

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 日：日時 場：場所 対：対象 定：定員 持：持ち物 費：費用 講：講師 申：申込

♥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	12/16(水) 令和9年 1/20(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	12/24(木) 令和9年 1/28(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 相談時間はお問い合わせください。

✚休日・年末年始当番医

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
12/6(日)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	栗原クリニック	内/循/小	桶川市	786-2168
	本藤整形外科	整/リウ/リハ/皮	北本市	048-592-7667
12/13(日)	尾崎内科クリニック	内/小	伊奈町	720-1701
	埼玉県央病院	内/外	桶川市	776-0022
	福音診療所	耳	北本市	048-592-2862
12/20(日)	伊奈entクリニック	耳/アレ	伊奈町	724-1133
	埼玉県央病院	内/外	桶川市	776-0022
	鈴木医院	内/小	北本市	048-592-1313
12/27(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
	大友外科整形外科	整/皮/リハ/外	北本市	048-591-7000
12/29(火)～令和9年1/3(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
	桃泉園北本病院	内/整	北本市	048-543-1011

※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ご確認ください

✚年末年始の歯科当番医

診療時間10時～12時

月日	医療機関名	所在地	電話番号
12/30(水)	中村歯科医院	伊奈町	720-1800
	持田歯科医院	鴻巣市	048-548-6001
	竹間歯科医院	北本市	048-592-7323
	西村歯科医院	北本市	048-591-7504
	榎本歯科医院	上尾市	726-1002
	浅間台歯科医院	上尾市	774-7616
	おかだ歯科医院	上尾市	771-1488
12/31(木)	宮本歯科クリニック	鴻巣市	048-596-0773
	花岡歯科医院	鴻巣市	048-541-2214
	大島歯科医院	北本市	048-592-5211
	福田歯科医院	北本市	048-591-2036
	秋山歯科医院	上尾市	725-2068
	わたなべ歯科医院	上尾市	777-2811
	千代歯科医院	上尾市	771-3174
令和9年1/1(金・祝)	しのざき歯科医院	鴻巣市	048-548-1182
	ようだ歯科クリニック	桶川市	779-9110
	ヤナセ矯正歯科	上尾市	781-6480
令和9年1/2(土)	斉藤歯科クリニック	鴻巣市	048-596-9258
	アズ歯科　桶川院	桶川市	871-5687
	マチダデンタルオフィス	上尾市	773-8811
令和9年1/3(日)	松村歯科医院	鴻巣市	048-541-0736
	新井歯科医院	桶川市	771-1162
	上尾歯科	上尾市	729-5550

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

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・光電話・携帯電話をご利用の場合）

♥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	12/11(金)	対 令和8年8月生 持 母子手帳 質問票(はがき) バスタオル おむつ	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
	令和9年 1/8(金)	対 令和8年9月生		
1歳6か月児健康診査	12/18(金)	対 令和7年5月生		
	令和9年1/15(金)	対 令和7年6月生		
3歳児健康診査	12/ 1 (火)	対 令和5年7月生 持 母子手帳 アンケート用紙 尿、バスタオル		
	令和9年1/ 5 (火)	対 令和5年8月生		
乳児相談	12/11(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。
	令和9年 1/8(金)			
育児相談	12/18(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		
	令和9年1/15(金)			
幼児相談	12/25(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 相談時間はお問い合わせください。
	令和9年1/22(金)			
離乳食講習会	12/15(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	12/16(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	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

乳がん・子宮頸がん集団検診予約受付中!

日 12月23日(水)、令和９年1月21日(木)

詳しくは、「広報いな」11月号14ページまたは町ホームページをご覧ください。

健康一口メモ

「眼精疲労について」

眼精疲労とは、視作業を続けることなどにより、休息や睡眠をとっても目の痛みや体の不調などが回復しない状態のことです。

【症状】
目の症状：目の痛み、かすみ目、まぶしさ、充血など
体の症状：頭痛、肩こり、吐き気など

【原因】
目の中には、ピントを合わせる毛様体筋（もうようたいきん）という筋肉があります。近くを見続けていると筋肉が疲れて不調が出現し、パソコン、スマートフォン、タブレットなどの作業時間が増加することで悪化します。
ドライアイや緑内障、白内障などでも症状が生じることがあり、その他全身疾患を伴うもの、心因性のもの、環境によるものなど原因はさまざまです。

【年代別の傾向】
50 代以上：老眼の進行や調節機能を担う筋肉の衰えが重なる世代で、アイフレイル (目の衰え) を自覚する割合が増えます。
40 代以上：仕事でのパソコン作業の負荷と加齢による衰えが始まるため、深刻な悩みにつながりやすい世代です。
20 ～ 30 代：スマートフォン、パソコンの長時間利用（デジタル眼精疲労やスマホ依存傾向）が著しい世代です。

【治療・予防法】
原因を特定し、環境や日常生活を見直し排除することが大切です。眼鏡が合わない場合は作り直したり、目の病気が見つかれば治療をしたりします。パソコン、スマートフォン、タブレットを使用する機会の多い人は、適度な休息*をとりながら行うことが大切です。画面を見つめるときにまばたきが減って目が乾燥してドライアイになるため、意識的にまばたきをしたり、ドライアイ点眼薬で目に潤いを補ったりすることも効果的です。またビタミン剤の配合された点眼薬や内服薬で効果が出る場合があります。

＊「20-20-20」ルール
20 分画面を見たら、20 フィート（約 6 メートル）以上離れたところを 20 秒間眺めて目を休めます。不調が長く続く場合は、無理をせず眼科を受診しましょう。

提供：(一社) 桶川北本伊奈地区医師会