

いっぽ ふみ出す健康づくり



健康増進課

東保健センター 〒362-0015 緑丘2-1-27
(母子保健・予防接種) ☎774-1414・☎774-8188
西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33
(成人・精神保健) ☎774-1411・☎776-7355

「いい歯の日」 パネル展



11月8日の「いい歯の日」にちなみ、歯科保健啓発を目的として、歯と口の健康づくりに関するパネル展を開催します。生涯にわたって健康な生活を送るため、歯と口の健康に心掛けましょう。 **時**11月19日(水)～30日(日) **所**ショーサンプラザ5階 **内**市内小・中学校の歯科保健活動に関するパネルと募集したポスター・「歯っぴー標語」の掲示



昨年の「いい歯の日」パネル展



インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは初冬から春先にかけて流行します。普通の風邪とは違い、急な高熱と悪寒、頭痛などの強い全身症状が現れ、気管支炎や肺炎などを併発して重症化することがあります。

手洗い・うがいの他に有効な予防手段として予防接種があります。ワクチンを接種することで体内に抗体を作り、病気にかかりにくい・かかっても重症化しにくくすることができます。

高齢者インフルエンザ予防ワクチン

【接種期間・回数】12月25日(木)まで・毎年1回 **内**上尾市に住民登録があり、次の①または②に該当する

人／①接種日時点で65歳以上②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に身体障害者手帳1級程度の障害がある、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害がある **費**1,000円 ※生活保護世帯、中国残留邦人などの支給交付受給者は無料です。 **【接種場所】**上尾市内実施医療機関または埼玉県内相互乗り入れ実施医療機関 ※詳しくは問い合わせください。 **内**健康保険証・予診票(東・西保健センター、各支所・出張所、保険年金課、高齢介護課、市内実施医療機関にある)



11月14日(金)は世界糖尿病デー

糖尿病とは慢性的に血糖値が高くなる病気です。糖尿病になると体の中で唯一血糖を下げる「インスリン」というホルモンが、不足したりうまく作用しなくなったりします。高血糖状態が続くと腎不全などの合併症を引き起こす可能性があります。正しい知識を身に付け糖尿病を予防しましょう。

健康増進課では糖尿病予防に関するさまざまな取り組みを実施しています。市ホームページで「糖尿病」と検索し、自身の健康管理に役立ててください。



母子・成人・精神保健事業スケジュール

各事業についての詳細は『平成26年度上尾市健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。健康カレンダーは東・西保健センター、市役所、各支所・出張所などにも置いてあります。

母子保健 東保健センター



- **妊婦教室** 12月5日(金)・8日(月)9:30~15:15
 ☎平成27年3~6月出産予定の人 【要予約】
- **離乳食教室開始期・初期** 11月26日(水)、12月10日(水)10:00~11:00
 ☎4か月健診を終了した乳児と保護者 【要予約】
- **10か月児健康相談** ①11月27日(水)②12月12日(金)9:00~10:00
 ☎①平成26年1月生まれの子ども②平成26年2月生まれの子ども
- **離乳食教室後期・完了期** 12月11日(木)9:30~13:00 ☎平成25年12月~平成26年2月生まれの子どもと保護者 【要予約】
- **フッ素塗布** 12月3日(水)13:15~14:00 ☎原市公民館
- **にこにこ健康相談会** 11月19日(水)9:30~10:30
- **すくすく計測会** 12月3日(水)9:30~11:00

成人保健 西保健センター



- **健康応援相談** 11月21日(金)13:00~14:40、12月11日(木)9:10~10:30 【要予約】
- **運動教室** 12月5日(金)13:30~15:30 【要予約】
- **栄養教室** 12月3日(水)13:30~15:30 【要予約】
- **健診結果説明会** ①11月17日(月)②11月27日(水)③12月8日(月)【受付】①9:30~9:45②③14:00~14:15 ☎①平方公民館②原市公民館③市役所7階大会議室
- **クローバーの会~うつ病家族のためのグループワーク~** 11月18日(水)13:30~15:30 【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 11月27日(水)13:00~15:00 【要予約】
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 11月26日(水)、12月10日(水)9:00~16:00 【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 11月20日(水)13:30~15:00
- **成人検診(がん検診など)** 【実施期間】5~11月

平日夜間・休日診療

平日夜間診療

●小児科/内科

「平日夜間及び休日急患診療所」で行っています。
 (緑丘2-1-27東保健センター3階、☎774-2661・☎772-1353)
【診療日】月~金曜日(祝日を除く)
【診療時間】20:00~22:00(受け付け/20:00~21:30)

休日診療

●小児科/内科/外科

「平日夜間及び休日急患診療所」(上記参照)で行っています。
【診療日】日曜日、祝日、年末年始
【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00
 (受け付け/午前は11:30まで、午後は15:30まで)

平日夜間及び休日急患診療所は、急患の人に急患の診療だけを行います。慢性疾患の診療やかかりつけ医などと同様の精密検査などには対応していません。また投薬は最低日数になります。

●歯科

「北足立歯科医師会休日診療所」で行っています。
 (鴻巣市赤見台1-15-23、☎048-596-0275)
【診療日】日曜日、祝日(12月30日~1月3日を除く)
【診療時間】9:30~12:30

●産婦人科 12月当番医

7・23・31日	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
14・28日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
21・30日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146

【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

※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医欄も参考の上、お出掛けください。

小児救急電話相談

子どもの急病時(発熱、下痢、嘔吐など)の家庭での対処法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。
【相談日時】(月)~(土)/19時~翌朝7時、(日)祝/21時~翌朝7時
【電話番号】#8000(NTTプッシュ回線)または833-7911(ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話)

今月の健康

No.402

インフルエンザと高齢者の肺炎球菌

冬になると空気が乾燥し、鼻やのどの粘膜が荒れた状態になるため、風邪にかかりやすくなります。風邪は主にウイルス性の上気道炎のことですが、症状の強いインフルエンザウイルスには注意が必要です。また風邪をこじらせて細菌性の気管支炎や肺炎を起こすこともあります。この場合、肺炎球菌が原因になると症状が重く命に関わる危険性が高くなります。インフルエンザと肺炎球菌は予防ワクチンがあるので、冬場に備えて予防接種を受けておくことが良いでしょう。

インフルエンザは急に高熱や関節痛が現れ、咳や鼻水などの症状を伴うのが特徴です。ウイルスに接触した場合、①体の中に入り込む「感染」②熱などが出る「発症」③症状が強くなり肺炎や脳炎に進む「重症化」の三段階で進行します。ワクチンでは感染は予防できませんが、重症化を予防することができます。また症状が重い人が増えると、周囲にウイルスが撒き散らされ、大流行の原因になるので、予防接種はなるべく受けるようにしましょう。なおワクチンの効果は1~2週間後に現れ、約5カ月間持続しますので、12月上旬頃までに受けておくことをお勧めします。

肺炎球菌は、免疫力の低い小児と高齢者で注意が必要な細菌です。90種類以上のタイプに分けられますが、高齢者ではこのうち23種類をカバーするワクチンを使用します。効果が徐々に落ちるため、5年以上経過したら再接種することが推奨されています。

肺炎は日本人の死因として、がん、心疾患に次いで3番目に多くなっています。特に重症化しやすい肺炎球菌は、ワクチンでしっかり予防しましょう。

上尾市医師会