

# いっぽ 一歩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



## アッピー・ウォーキングライフ

【講師紹介】

正しいウォーキングフォームや健康づくりの基礎知識を学び、万歩計を用いた運動習慣の獲得を目指します。あなたも効果的なウォーキング法を身に付けて、健康長寿を目指してみませんか？ ☎9～12月(全6回) ※9月9日(水)に事前説明会を行います。 ☎西保健センター・上尾市民体育館 ☎ウォーキング指導・実習、運動指導、調理実習を含む栄養指導、各種測定など ※講座期間中は万歩計を貸し出します。 ☎市内に在住の65歳以上で運動制限のない人 ☎30人(先着順) ☎7月15日(水)から直接または電話で西保健センターへ



菅野 隆さん  
株健康創研  
代表取締役  
(健康運動指導士)



田邊 潤さん  
早稲田大学  
本庄高等学院教諭

## キッズ★厨房 ～おやこで楽しく昼ごはん～



親子で一緒に「簡単!野菜たっぷり」の健康メニューを作ります。 ☎①7月28日(火)②8月28日(金)のいずれも10～13時 ※どちらか1日の参加です。 ☎東保健センター ☎市内に在住の4歳～小学1年生とその保護者 ☎550円 ☎各15組(先着順) ☎エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具 ☎7月1日(水)から電話で東保健センターへ



## 麻しん風しんの予防接種



麻しん風しんワクチンの接種は、1歳時の第1期と小学校就学前年度の第2期の2回接種になっています。対象期間を過ぎると自己負担となりますので、期間内に忘れずに接種しましょう。 【接種時期】第1期/1～2歳になるまで(2歳になる誕生日の前日まで)の間に1回接種 第2期/小学校就学前年度(幼稚園の年長相当)の4月1日から3月31日までに1回接種 ※平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの子どもは平成28年3月31日までに接種してください。 【接種場所】市内実施医療機関または埼玉県内相互乗り入れ医療機関 ☎予診票(東・西保健センター、市民課、各支所・出張所、市内実施医療機関にある)、母子健康手帳、健康保険証

## 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

- **両親学級** 9月5日(土)9:30~15:15 ㊟平成27年11月~平成28年2月出産予定の人【要予約・8月5日(火)から】
- **すくすく計測会** 8月3日(月)9:30~11:00
- **にこにご健康相談会** 7月21日(火)9:30~10:30
- **育児教室** 9月2日(水)・4日(金) ㊟平成26年12月~平成27年3月生まれの子どもと保護者【要予約・8月3日(月)まで】
- **10か月児健康相談** 7月29日(水)9:00~10:00 ㊟平成26年9月生まれの子ども
- **フッ素塗布** 7月28日(火)/西保健センター、8月3日(月)/東保健センター ※時間はいずれも13:15~14:00です。
- **離乳食教室開始期・初期** 8月11日(火)10:00~11:00 ㊟4か月児健診を終了した子どもと保護者【要予約】
- **離乳食教室後期・完了期(託児無)** 9月18日(金)9:30~13:00 ㊟平成26年8~11月生まれの子どもと保護者【要予約・7月24日(金)から】

### 成人・精神保健 西保健センター

- **健康応援相談** 7月27日(月)13:30~【個別相談は要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 7月29日(水)13:30~15:30【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 8月5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** 7月31日(金)、8月3日(月)9:30~16:00【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 7月16日(木)13:30~15:00
- **クローバーの会~うつ病家族のためのグループワーク~** 8月4日(火)13:30~15:30【要予約】
- **成人検診(がん検診など)** 【実施期間】5~11月 ※予約の空き状況など詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 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)(祝を除く)  
【診療時間】20:00~22:00(受け付け/21:30まで)

## 休日診療

#### ●小児科/内科/外科

「平日夜間及び休日急患診療所」(左記参照)で行っています。  
【診療日】(日)・(祝)  
【診療時間】9:00~12:00(受け付け/11:30まで)  
13:00~16:00(受け付け/15:30まで)

平日夜間及び休日急患診療所は、急患の人に応急的診療だけ行います。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、最低日数分になります。

#### ●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)・(祝)、8月13日(木)~15日(土)

【診療時間】9:30~12:30

#### ●産婦人科 8月当番医

2・23日	ナラヤマレディースクリニック	㊟771-0002・㊟771-3922
9・30日	上尾中央総合病院	㊟773-1111・㊟773-7122
16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。

## 小児の救急電話相談

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。

【相談時間】(月)~(土)/19:00~翌朝7:00、(日)・(祝)/7:00~翌朝7:00

【電話番号】#8000または㊟833-7911

## 大人の救急電話相談

大人を対象とする夜間の急な病気やけがに関して、看護師が電話で相談に応じます。

【相談時間】18:30~22:30(毎日)

【電話番号】#7000または㊟824-4199

## 今月の健康

No.410

## ロコモティブシンドローム

人間は骨・関節・筋肉などの運動器に支えられて生きています。この運動器の機能が衰え、移動能力が低下して生活の自立度が下がり、最終的に要介護や寝たきりなどの状態になることを「ロコモティブシンドローム」といいます。

この症状は高齢者だけではなく、若い人では40歳ぐらいから始まる人もいます。具体的原因としては高齢者に多い膝、腰、骨の病気である変形性膝関節症、変形性腰椎症、骨粗しょう症などの運動器自体の疾患が考えられます。また加齢による筋力やバランス能力の低下による運動器機能不全などもあります。

運動器の病気や機能低下には、やはり運動をすることが最も大切です。骨や筋肉などは毎日つくりかえられています。健康な状態を保つためには毎日動かし、適度な負荷をかけることが必要です。翌日に痛みや疲れが残らない程度に、年齢や体調などを踏まえ、無理なく適度な運動を毎日続けましょう。最近では運動が認知症を予防することも報告されています。年を取って寝たきりや認知症、要介護になることをできるだけ避けるためにも、年だからとあきらめず、できることを行っていくことが大切です。

運動器の衰えはひそかに進んでいくため、それに早く気づき対処することが必要です。まだ若いからロコモなど関係ないと思っている人にもロコモは忍び寄っています。生涯を健康で明るく過ごすためにも「ずっと自分の足で歩く」ことを目標に、一人一人がロコモ予防に意識して取り組んでいきましょう。

上尾市医師会