

いっしょに
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

食生活改善推進員
(愛称ヘルスマイト)

育成講座



食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食生活改善に取り組むボランティアです。育成講座を受け、推進員として活動しませんか。男性も参加できます。☎☎右表のとおり 所西保健センター ☎市内在住で、講座終了後に推進員としてボランティア活動できる人 費700円 定30人(先着順) ☎9月4日(金)までに電話で西保健センターへ

とき	内容
9月16日(水)	・開講式 ・食生活改善推進員の活動について ・健診結果から自分の体調を知ろう
10月20日(火)	・調理実習/調理の基本と食事 ・生活習慣病予防の食生活について
11月9日(月)	・運動実習/運動と健康 ・食中毒の予防について
12月9日(水)	・調理実習/埼玉の食文化を知ろう ・健康日本21および推進員のあり方 ・閉講式

※時間はいずれも9時30分～15時30分です。

デング熱

の感染源
ヒトスジシマカの発生を防ごう!



昨年8月に国内でデング熱の感染が確認されました。デング熱は蚊を介して感染するもので人同士の感染はありません。蚊に刺されてから3～7日で高熱の他、頭痛、目の痛み、関節痛の症状が見られればデング熱の可能性があるため、早めに医療機関を受診してください。

屋外の蚊の多い場所で活動する場合はできるだけ肌の露出を避け、虫よけ剤を使用するなど蚊に刺されないように注意しましょう。

ヒトスジシマカは空き缶に溜まった雨水や植木鉢の皿、雨ざらしのじょうろなど、小さな水たまりを好んで卵を産みつけます。住まいの周囲の水たまりをなくすことで、今シーズンや翌年に発生する蚊の数を減らすことができます。詳しくは厚生労働省ホームページ(☎http://www.mhlw.go.jp/)をご覧ください。

がん検診無料クーポンをご利用ください

～対象者には4月末に送付済みです～

4月末に特定の年齢で市の検診が未受診の人に「がん検診無料クーポン」(乳がん・子宮がん・大腸がん)を送付しました。どのがんも発見が早ければ早いほど、高い確率で治ることが分かっています。送付された人はクーポンの内容を確認の上、がん検診を受診しましょう。

特に乳がん検診を市内の医療機関で無料で受診できるのはクーポン対象者だけです。実施できる医

療機関が市内に少ないため、期日がせまると大変込み合います。事前に予約をして早めに受診してください。 ※詳しくはクーポン送付時に同封した『がん検診のお知らせ』をご覧ください。



封筒はオレンジ色です

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

- 妊婦教室** 8月19日(水)・25日(火)9:30~15:15 ㊟11月~平成28年2月出産予定の人【要予約】
- 10か月児健康相談** ①8月17日(月)②9月14日(月)9:00~10:00 ㊟①平成26年10月生まれの子ども②平成26年11月生まれの子ども
- すくすく計測会** 9月1日(火)9:30~11:00
- にこにこ健康相談会** 8月18日(火)9:30~10:30
- フッ素塗布** 9月3日(水)13:15~14:00 ㊟西保健センター
- 離乳食教室開始期・初期** 9月10日(水)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(託児有)** 10月9日(金)9:30~13:00 ㊟平成26年10~11月生まれの子どもと保護者【要予約・8月14日(金)から】

成人・精神保健 西保健センター

- 健康応援相談** 9月7日(月)13:30~【個別相談は要予約】
- 動いて楽しく脱メタボ塾** 8月17日(月)・26日(水)、9月2日(水)・14日(月)13:30~15:30【要予約】
- 統合失調症の家族サロン** 8月20日(木)13:30~15:00
- 臨床心理士によるこころの悩み相談** 8月25日(火)、9月4日(金)9:30~16:00【要予約】
- 精神科医によるこころの健康相談** 9月10日(水)13:00~15:00【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(水)~15日(土))
【診療時間】9:30~12:30

●産婦人科 9月当番医

6・21・27日	ひらしま産婦人科	㊟722-1103・㊟722-1146
13・22日	ナラヤマレディースクリニック	㊟771-0002・㊟771-3922
20・23日	上尾中央総合病院	㊟773-1111・㊟773-7122

【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.411

妊娠中の体重管理

現在妊娠中の人は、せり出してくるお腹と活発に動く赤ちゃんとともに期待と不安の日々を送られていることでしょう。妊婦健診で体重が増え過ぎと注意された場合、赤ちゃんのための栄養摂取と体重管理で迷うこともあると思います。妊娠中には一体どれくらい体重は増えても大丈夫なのでしょう。妊娠中の体重増加の推奨値は複数あり、基本的に妊娠前のBMI値を基準とします。日本産科婦人科学会は、BMI18未満で10~12、標準的な体格であるBMI18~24で7~10、BMI25以上で5~7の体重増加を目安にしています。厚生労働省は、正期産の出生体重2,500~4,000gを目標としBMI値18~5~25の妊婦の体重増加を7~12kgとしています。このような体重管理が必要な理由は、①妊娠高血圧症候群の予防②適正な出生体重③産科的異常の減少などの目的のためと考えられています。

妊娠前から肥満(BMI25以上)である場合は妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、帝王切開分娩、死産、巨大児、および子どもの神経管閉鎖障害などのリスクが高い傾向があると言われています。一方やせ型女性(BMI18・5未満)は切迫早産、早産、低出生体重児分娩のリスクが高い傾向にあります。妊娠中のみならず妊娠前の体重管理も安全な分娩のためには必要です。

妊娠中の体重増加の推奨値に関する研究は少ないため明確な指標はありません。嚴重な体重管理を行う根拠は乏しく、個人差を配慮した緩やかな指導が必要と思われます。妊娠中は栄養のバランスの取れた食事摂取を心掛けましょう。

上尾市医師会

BMI: 身長(メートル)の二乗に対する体重の比で体格を表す指数です。(体重(kg)÷身長(メートル)÷身長(メートル))