

# 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

## 10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です

がんによる死亡者数を減らすためには、早期発見・治療が重要です。定期的に検診を受け、早期発見・治療に役立てましょう。がん検診は11月30日(月)までです。個別検診(大腸がん、子宮がん、前立腺がん)の受診券は、4月に対象者に郵送しています。個別検診の肺がん・結核検診は西保健センターなどに10月30日(金)までに事前申し込みが必要です。※詳しくは、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。



## アッピー食堂へようこそ

～500\*以下<sup>税別</sup>のランチを作りましょう～

管理栄養士が考案したヘルシーなレシピで身も心も軽く健やかに!今回はパンも自分で手作り!ハンバーガーランチを500\*以下<sup>税別</sup>で作ります。作って、食べて、栄養バランスについても学びましょう。時・所①11月12日(休)・大石公民館②11月17日(火)・原市公民館③11月25日(水)・平方公民館 ※時間はいずれも10～14時です。市内に在住・在勤・在学の人 費350円 定各20人(先着順) 備エプロン、三角巾、タオル、筆記用具、電卓 申10月1日(木)から電話で西保健センターへ



ごぼうハンバーグバーガー、ピクルス、コンソメスープ、コーヒゼリー

## 血管年齢測定器を設置しました

健康への関心を高め、自らの健康管理に活用するために血管年齢測定器をご利用ください。【設置場所】市役所1階総合案内付近、東・西保健センターに各1台 ※東・西保健センター設置分は、事業で使用中のため、利用できない場合があります。

## 高齢者インフルエンザ予防接種

昨年まで3価(A型2種類、B型1種類)であったワクチンが、今年から4価(A型2種類、B型2種類)に切り替えとなり、予防の効果向上が予想されます。これに伴い、ワクチン価格の改定がありましたが、今年度は、これまでと同様に1,000円の負担で接種できます。

インフルエンザワクチンの発症予防効果は、接種後約2週間からおおよそ5カ月程度とされています。体調の良い時に早めに接種しましょう。時10月20日(火)～12月25日(金) 所①上尾市接種実施医療機関 ※上尾市健康カレンダーをご覧ください。②埼玉県内相互乗り入れ接種実施医療機関 申上尾市に住民登録のある(ア)または(イ)に該当する人 (ア)接種当日に満65歳以上の人 (イ)60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に極度に障害を有する人(これらの障害により身体障害者手帳1級または同程度と判断される人) 費1,000円(年度内に1人1回)

## ! 毒キノコによる食中毒にご注意ください

秋の行楽シーズンを迎え、野生キノコの本格的な発生時期となります。キノコ中毒は、食用キノコとよく似た形の毒キノコを間違っ<sup>て</sup>食べてしまうことが原因である場合がほとんどです。

食べられるキノコと毒キノコの判別は難しく、図鑑などに載っているキノコは典型例であることが多いので、図鑑などを用いての自己判断はとて<sup>も</sup>危険です。キノコ狩りにお出掛けの際に、食べられるキノコであると確実に判断できない場合は、採取したり、食べたり、人にあげたり、売ったりしないよう十分に注意してください。 県鴻巣保健所 ☎048-541-0249・☎048-541-5020



## 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



- 10か月児健康相談 10月19日(月)9:00~10:00 ㊟平成26年12月生まれの子ども
- すくすく計測会 11月4日(水)9:30~11:00
- にこにこ健康相談会 10月20日(火)9:30~10:30
- フッ素塗布 11月4日(水)／尾山台団地集会所、11月9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 10月23日(金)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】

### 成人・精神保健 西保健センター



- 動いて楽しく脱メタボ塾 10月26日(月)、11月11日(水)13:30~15:30【要予約】
- 統合失調症の家族サロン 10月15日(水)13:30~15:00
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 10月23日(金)、11月4日(水)9:30~16:00【要予約】
- 精神科医によるこころの健康相談 10月21日(水)、11月12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)  
【診療時間】9:30~12:30

### ●産婦人科 11月当番医

1・15・29日	ひらしま産婦人科	㊟722-1103・㊟722-1146
3・22日	ナラヤマレディースクリニック	㊟771-0002・㊟771-3922
8・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.413

## 妊娠中の口の健康

妊娠中のお母さんの口の中が健康であることは、生まれてくる赤ちゃんにも影響することをご存じでしょうか。妊娠中は精神的・肉体的にも大変な時期ですが、今できることをしっかりと考えておきましょう。

妊娠中は、生活習慣や体質の変化から、通常よりもむし歯や歯周病になりやすい状況となり、①つわりなどの影響から磨き残しが多くなる②食事を分けて行うため、口の中が長時間酸性となり、むし歯が出来やすくなる③ホルモンバランスの変化により、妊娠性歯周病になりやすい④だ液がねばねばになり、細菌の活動が活発になるとされています。

特に、妊娠期の歯周病には要注意です。歯周病の菌の影響で早産や低体重児出産などの危険性が高くなる事が報告されています。さらに、むし歯の多いお母さんの子どもは、母子感染によって早くからむし歯になる危険性が高いといわれています。

赤ちゃんはお母さんのおなかに宿った時から、ものすごいスピードで成長を始めています。歯についていえば、赤ちゃんの「歯のもと」である歯胚が作られ始めるのは、妊娠6~7週ごろといわれ、その時のお母さんの食事が赤ちゃんの健康な歯を育てます。お母さんの栄養状態が悪いと赤ちゃんの歯が弱くなり、むし歯になりやすくなります。特にカルシウムは歯の石灰化に大切です。

妊娠中でもむし歯や歯周病の治療は可能です。お母さんの口の中を清潔にしておくことは、赤ちゃんにとっても大切です。妊娠中の口の健康チェックと歯のクリーニングを受けて、お母さんの口の中を清潔にして、赤ちゃんの歯と健康を守りましょう。

北足立歯科医師会

