

いっしょに健康づくり ふみ出す



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

平成28年度

各種検診

4月下旬に「がん検診等受診券」を郵送します。個別検診の実施期間は5～11月、集団検診の実施期間は5～12月です。検診終了近くになると、予約が取りづらくなりますので、**早めの受診をお勧めします。**

申し込みが必要な検診は4月1日(金)から受け付けを開始します。集団検診は日程ごとに定員になり次第締め切りとなります。集団検診の日程など詳しくは『平成28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。

【各種検診・健康診査】

種類	検(健)診名	対象年齢 (平成29年3月末時点の年齢)	自己負担額	受診方法
集団検診	胃がん検診 肺がん・結核検診 ※胃がんと肺がん・結核の検診を同日に受診します。	40歳以上の人	400円(胃X線) 200円(肺X線) 300円(喀痰、該当者全員有料)	①東・西保健センター、保険年金課、各支所・出張所、公民館へ申し込む ※各日定員になり次第締め切ります。 ②受診券が郵送されたら検診会場(西保健センター、公民館(原市・上平))で受診
	乳がん検診	40歳以上の女性 (2年に1回・前年度未受診者)	無料	
個別検診	大腸がん検診	40歳以上の人	400円	申し込み不要、直接実施医療機関に予約して受診(4月下旬郵送の受診券が必要) ※受診券は実施期間終了まで大切に保管してください。
	子宮がん検診	20歳以上の女性 (2年に1回・前年度未受診者)	700円(頸部) 1,000円(頸体部)	
	前立腺がん検診	50歳以上の男性	300円	
	骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・63・65・68・70歳の女性	500円	
	肝炎ウイルス (B型・C型)検診	40歳以上の人(1回限り)	700円	
	肺がん・結核個別検診	40歳以上の人 (集団の肺がん・結核検診を受ける人は除く)	800円(胃X線) 400円(喀痰、該当者全員有料)	
	20～30歳代ヘルスチェック	20～39歳の人	900円	
成人歯科健康診査	40歳以上の人	600円(訪問歯科1,500円※)		

※訪問歯科は外出困難な人に限ります。なお、他の制度の対象となる人は除きます。



高齢者の肺炎球菌ワクチン予防接種

高齢者肺炎球菌ワクチンは定期予防接種です。対象者は毎年異なります。1人1回の機会ですので受け忘れないよう注意してください。過去に肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)を接種したことがなく、①または②に該当する人①生年月日が右表に該当する②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害があるか、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある 【接種場所】市内実施医療機関または埼玉県相互乗り入れ実施機関 ※事前に医療機

関に連絡してください。 費5,000円 ※生活保護世帯の人は無料です。受給者証を提示してください。健康保険証、予診票(市内実施医療機関、東・西保健センター、各支所・出張所にある)

対象者	生年月日
65歳となる人	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生
70歳となる人	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生
75歳以上	昭和17年4月1日以前に生まれた人

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



- **パパママ教室** 5月14日(土)9:30~15:15 ㊟平成28年7~10月に出産予定の人【要予約・4月7日(木)から】
- **育児教室** 5月17日(火)・18日(水) ㊟平成27年8~11月生まれの子どもと保護者【要予約・4月18日(月)まで】
- **10か月児健康相談** 4月20日(水)9:00~10:00
- **離乳食教室開始期・初期** 5月12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)** ①4月21日(水)②6月15日(水)のいずれも9:30~13:00 ㊟①平成27年4・5月生まれの子どもと保護者②平成27年6・7月生まれの子どもと保護者【要予約・①は4月1日(金)から、②は4月20日(水)から】
- **離乳食教室後期・完了期(託児無)** 5月19日(水)9:30~13:00 ㊟平成27年4~6月生まれの子どもと保護者【要予約・4月1日(金)から】
- **フッ素塗布** 5月9日(月)13:15~14:00 ㊟西保健センター
- **すくすく計測会** 5月9日(月)9:30~11:00
- **にこにこ健康相談会** 4月19日(火)9:30~10:30

成人・精神保健 西保健センター



- **動いて楽しく脱メタボ塾** 4月19日(火)13:30~15:30【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 4月21日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 4月21日(木)、5月6日(金)13:15~16:10【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 4月20日(水)13:00~15:00【要予約】

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 5月当番医

1・5・22日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
3・8・29日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
4・15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.419

運動と健康

健康づくりのためには運動は欠かせません。運動不足が原因で生活習慣病(メタボリックシンドローム)の発病や、生活機能低下による認知症・運動器症候群(ロコモティブシンドローム)が起ります。これらが原因となって、要支援・要介護状態になり、結果的に死亡に至るリスクが高まるといわれています。

厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動基準2013」(18~64歳の身体活動の基準)では、運動強度指数メッツ(安静時を1とした場合の運動強度を示す指数を用いて生活の中の運動などの基準を設定しています。その中では、生活習慣病や生活機能低下のリスクを減少させるためには、3メッツ以上の強度のある身体活動を1日60分、1週間に23メッツ以上行うことが望ましいと報告されています。一般の日本人の身体活動量の平均値は週に15~20メッツで、生活習慣病のリスクが高いといわれています。

具体的には1時間の散歩(3メッツ)を毎日行えば、1週間で21メッツとなります。運動習慣を身に付けることが目標のため、毎日10分程度の運動から始めて、1日の運動の合計を1時間程度にするのも良い方法です。その他の具体的な運動強度の例としては、ボウリングや社交ダンスは3メッツ、卓球やラジオ体操(第二)は4メッツ、野球やソフトボールは5メッツ、ジョギングは7メッツなどが挙げられます。詳しくは「健康づくりのための身体活動基準2013」を参照してください。

また、狭心症や高血圧などの内科的疾患のある人、腰痛や膝痛などの症状がある人は運動することによって心拍数の増加・血圧の上昇・痛みなどの症状が悪化する場合がありますので、心配な人はかかりつけ医に相談することをお勧めします。

上尾市医師会