

いっしょに歩み出す健康づくり



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

歩数計を活用して3カ月間(全6回)ウォーキングに取り組む講座です。☎右表参照 ※第2回は12:00~15:00、第3回は9:30~13:00、その他は9:30~12:00です。☎東・西保健センターなど ☎ウォーキングと運動指導、栄養指導(調理実習含む)、ウォーキング(7キロ程度)、体力測定など ☎65歳以上で運動制限なく全日程受講できる人 ☎350円(食材費) ☎30人(応募者多数の場合は抽選) ☎往復はがきに住所、氏名、生年月日、日中連絡の取れる電話番号を記入し、8月5日(金)まで(必着)に西保健センターへ



運動指導
菅野 隆さん



ウォーキング指導
田邊 潤さん

【日程】

説明会	9月9日(金)	第4回	11月4日(金)
第1回	9月26日(月)	第5回	11月22日(火)
第2回	10月3日(月)	第6回	12月7日(水)
第3回	10月26日(水)	報告会	平成29年1月6日(金)

※健康カレンダー掲載日程と変更しました。

参加者募集! アッピーサイクリングライフ

平日は仕事などで参加できないけれど、健康づくりのため、サイクリングをしたい人を対象に土曜日コースを実施します。参加者の自転車にはサイクルメーターを取り付け、健康づくりを行います。☎右表参照 ☎サイクリングなど運動指導、栄養指導、体力測定など ☎①40~64歳の人②市内に在住で、自転車を所有している人③パソコンか携帯電話の個人アドレスを所有している人④体力テストに参加できる人 ☎1,000円(サイクルメーターの実費の一部) ☎20組(応募者多数の場合は抽選) ☎7月15日(金)までに健康増進課ホームページ内の電子申請書で



【日程】

第1回	9月10日(土) 9:30~15:30	体力測定、食事の話
第2回	10月22日(土) 9:00~12:00	安全な乗り方、サイクリング実習
第3回	11月26日(土) 9:30~12:00	体力測定、サーキットトレーニング

熱中症に気を付けましょう

昨年度、上尾市では熱中症の死亡者を出さことなく猛暑を乗り切ることができました。今年の夏も元気に過ごせるように、熱中症に気を付けましょう。

- 1 高齢者は上手にエアコンを
- 2 暑くなる日は要注意
- 3 水分を小まめに補給
- 4 おかしいと思ったら病院へ
- 5 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

スポーツなどを行う時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。

重症度	症状	対処法
軽度	・めまい ・立ちくらみ ・脚の筋肉がつる	涼しい環境を保つ
		体を冷やす
		水分・塩分を補給する
中等症	・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐(おうと) ・だるさ	救急車を呼ぶ
		体をしっかり冷やす
		できるなら水分・塩分を補給する
重症	・ふらふらする ・立てない ・意識障害 ・けいれん	服を緩める
		横向きで安静にする
		首筋、脇の下、脚の付け根を冷やす
		腕は伸ばす

作って食べよう

参加者募集

「キッズ☆厨房」

親子で一緒に、簡単な野菜たっぷりの健康メニューを作ります。初めて料理する子どもも安心して参加できます。献立はご飯、豚肉と野菜の挟み焼き、ワカメと水菜のスープ、ミルクプリンです。☎7月21日(土)、8月17日(水)10~13時 ☎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(子ども200円、保護者350円) ☎15組(先着順) ☎親子ともにエプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具 ☎7月21日は7月1日(金)から、8月17日は8月1日(月)から電話で東保健センターへ



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・出張所にも置いてあります。

母子保健 東保健センター



- このとり相談(妊活・不妊相談) 7月19日(火)9:15~15:45【要予約】 予約専用電話☎070-3131-7256
- 離乳食教室開始期・初期 8月3日(水)10:00~11:00【要予約】 ☎4か月児健診を終了した子どもと保護者
- 育児教室 9月2日(金)・7日(水)【要予約】締め切り8月2日(火) ☎平成27年12月生まれ~平成28年3月生まれの乳児と保護者
- 10か月児健康相談 7月26日(火)9:00~10:00 ☎平成27年9月生まれの子ども
- フッ素塗布 7月25日(月)13:15~14:00 ☎西保健センター
8月8日(月)13:15~14:00 ☎東保健センター
- すくすく計測会 8月2日(火)9:30~11:00
- にこにこ健康相談会 7月19日(火)9:30~10:30
- パパママ教室 9月3日(土)9:30~15:15【要予約】8月3日(水)より受付開始 ☎平成28年11月~平成29年2月出産予定の人

成人・精神保健 西保健センター



- 動いて楽しく脱メタボ塾 7月19日(火)、8月8日(月)13:30~15:30【要予約】 ☎40~69歳の運動制限のない人
- 統合失調症の家族サロン 7月21日(木)13:30~15:00
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 7月20日(水)、8月3日(水)13:15~16:10【要予約】
- 成人検診(がん検診など) 実施期間5~11月 ※予約空き状況など詳しくは市ホームページをご覧ください。検診は実施期間後半の方が、混み合います。申し込み・受診はお早めに。

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 7月当番医

3・18日	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
10・24日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
17・31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

大人の救急電話相談(#7000)の時間を拡大します

県が実施している大人の救急電話相談は、平成28年7月から、(日)・(祝)・年末年始の相談時間を拡大します。休日・夜間の急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときはお気軽にお電話ください。

【相談時間】(月)~(土)18:30~22:30、(日)・(祝)9:00~22:30

【電話番号】#7000または☎824-4199

※平成28年6月までは毎日18時30分から22時30分まで。

今月の健康

No.422

たばこの害と禁煙治療

たばこは、がん(肺、咽喉頭、食道、膀胱など)、慢性閉塞性肺疾患COPD、虚血性心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクを増加させます。「身体に悪いと分かっているにもかかわらずやめられない」、中には「死んでもたばこを止めたくない」という人もいます。またたばこが健康に悪いと分かっているにもかかわらず、自分だけは大丈夫と思っている人も多いと思います。しかし、がんにかかる割合だけ取ってみても、吸っている人は吸わない人に対して男性は1.6倍(がん死亡は2.0倍)、女性は1.5倍(同1.6倍)にもなることが分かっています。またたばこは吸っている人ばかりか周りの人にも同じようなリスクを与え、特に子どもでは乳幼児突然死症候群、小児がん、気管支・肺疾患など深刻な健康被害と関係し、知らないうちに自分の周りの人をも傷つけている可能性があることをよく理解すべきです。

一方で、禁煙した人の健康被害のリスクは、吸い続けている人より明らかに低下することも分かっています。では、多くの害があるたばこをなぜやめられないのでしょうか。それはたばこの煙に含まれるニコチンがたばこへの依存を作ってしまうことが大きな原因です。このやっかいな依存性をなくす飲み薬が健康保険の適用になっていて、一定の条件をそろえた保険医療機関で禁煙治療が受けられるようになってきました。治療は3カ月かかりますが、この薬での禁煙成功率は高く、治療を受ける価値があります。自分のため、大事な家族のためぜひ禁煙しましょう。

上尾市医師会