

いっほ  
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

はちまるにいまる  
第1回上尾市8020  
よい歯のコンクール表彰式



7月2日、東保健センターで「第3回上尾市健康まつり」が開催されました。オープニングセレモニーでは「第1回上尾市8020よい歯のコンクール」の表彰式が行われ、4月1日現在、80歳以上で自分の歯が20本以上ある(8020)健康な市民55人が表彰されました。第1位の長谷川義昭さん(写真)には直接、市長から表彰状が手渡されました。

生涯を通じ、楽しく充実した生活を送り続けるためには、健康な歯を保つことが大切です。皆さんも「8020」を目指してください。

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。☎☎下表のとおり ☎西保健センター ☎市内に在住で講座修了後に推進員としてボランティア活動ができる人 ☎700円 ☎30人(先着順) ☎9月12日(月)までに電話で西保健センターへ

とき	内容
9月27日(火)	・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25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(火)	・運動実習/運動と健康 ・食事記録から考えること ・食中毒の予防について
12月2日(金)	・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。

「がん検診無料クーポン」のご利用を

「がん検診無料クーポン」(乳がん・子宮がん)を4月末に郵送しました。対象は、特定の年齢で市の検診を受けていない人です。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。クーポンが届いた人は内容を確認して、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(今回限り)です。実施できる医療機関が市内に少ないため、期日が迫ると大変混み合います。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。

小学校入学準備に2回目の麻疹・風疹ワクチンを!

麻疹風疹混合ワクチン(2期)の無料接種期間は、小学校就学前の1年間(就学前年度の4月1日～3月31日)です。対象期間を過ぎると定期予防接種として受けられず、接種費用が全額自己負担となります。さらに、予防接種による健康被害が生じた場合、予防接種法に基

づく補償も受けられません。対象の人は体調の良い時に早めに接種をしましょう。☎平成29年3月31日まで ☎小学校就学前年度(平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ)の子ども(幼稚園・保育所の年長に相当) ☎母子健康手帳、予診票 ☎直接、医療機関へ

## 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



- **こうのとりの相談(妊活・不妊相談)** 8月22日(月)9:15~15:45【要予約】 予約専用電話☎070-3131-7256
- **プレママ教室** 8月23日(火)・29日(月)9:30~15:15【要予約】 ☎11月~平成29年2月出産予定の人
- **パパママ教室** 9月3日(土)9:30~15:15【要予約・8月3日(水)から】 ☎11月~平成29年2月出産予定の人
- **離乳食教室開始期・初期** 9月8日(休)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
- **離乳食教室開始期・完了期(託児有)** 10月21日(金)9:30~13:00【要予約・8月26日(金)から】 ☎平成27年10~11月生まれの子どものと保護者
- **10か月児健康相談** 8月31日(水)9:00~10:00 ☎平成27年10月生まれの子どもの
- **にこにこ健康相談会** 8月16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** 8月23日(火)・9月6日(火)13:30~15:30【要予約】 ☎40~69歳の運動制限のない人
- **クローバーの会** 8月29日(月)13:30~15:30
- **統合失調症の家族サロン** 8月18日(休)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 8月17日(水)・31日(水)・9月2日(金)・7日(水)13:15~16:10【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 8月24日(水)・9月8日(木)13:00~15:00【要予約】
- **成人検診(がん検診など)** 集団検診は定員になり次第、期限前でも受け付けを締め切ります ※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。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(土)~15日(月)

【診療時間】9:30~12:30

### ● 産婦人科 8月当番医

7・21日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
11・28日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
14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ついて、看護師が電話で相談に応じます。

【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

## 今月の健康

No.423

## 嚥下障害

食事を取るといふことは、何気なく当たり前に毎日繰り返されている日常的な行為です。嚥下(注)は、神経や筋肉が巧みに働くことで行なわれている行為であり、これは私たちが生まれてから少しずつ身に付けてきたものです。しかし、何らかの障害により、水や食べ物飲み込みめなくなることを「嚥下障害」といいます。また食物が肺へ入ってしまうことを「誤嚥」と呼びます。嚥下障害になると、栄養失調や肺炎など、生命を脅かす状態を引き起こすことがあります。嚥下障害の原因は、大きく分けて三つあります。

①口腔がん・咽頭がんなどの術後や舌炎、へんとう炎、食道炎などの炎症により、飲み込むときに使う舌や喉、食道の構造が障害となり起こる場合  
②脳卒中、脳腫瘍、頭部外傷、パーキンソン病など、喉の構造には問題がなくても、それを動かす筋肉や神経に障害がある場合  
③うつ状態、認知症など精神・心理的な要因が関与している場合

この中で病院での嚥下障害に関するリハビリテーションで一番多く見られるのは、脳卒中中の患者です。その他にも、「老化により姿勢が変化する」「虫歯などでかむ力が低下する」「唾液の量が減る」「飲み込む筋力や反射が低下する」といったことから嚥下障害を起こしやすくなるといわれています。

「肺炎を繰り返す」「水分でむせる」「最近食べるのが遅い」「体重が減ってきた」といった症状が見られる場合には、医師に相談してみましょう。医師は、必要に応じて専門的な検査を行なった上で、対処方法についての説明や指導を行います。また病気などによる重度の嚥下障害の場合には、入院して嚥下のリハビリテーションを行うことがあります。

(注)嚥下/食物を飲み込んで口の中の食物を胃に送り込む運動のこと

上尾市医師会