

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、上市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)** 10月18日(火)9:15~15:45【要予約・予約専用電話☎070-3131-7256】
- **パパママ教室** 11月12日(土)9:30~15:15【要予約・10月13日(木)から】 ☎平成29年1~4月に出産予定の人
- **離乳食教室開始期・初期** 11月17日(木)10:00~11:00【要予約】 ☎4か月児健診を終了した乳児と保護者
- **離乳食教室後期・完了期(託児有)** 12月14日(火)9:30~13:00【要予約・10月18日(火)から】 ☎平成27年12月~平成28年1月生まれの子どもと保護者
- **10か月児健康相談** 10月20日(木)9:00~10:00 ☎平成27年12月生まれの子ども
- **フッ素塗布** 11月14日(月)13:15~14:00 ☎西保健センター
- **すくすく計測会** 11月7日(月)9:30~11:00
- **にこにこ健康相談会** 10月18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** 10月17日(月)・31日(月)、11月14日(月)13:30~15:30【要予約】 ☎40~69歳の運動制限のない人
- **食事でむりなく脱メタボ塾** 10月24日(月)14:15~14:45【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 10月20日(木)13:30~15:00
- **クローバーの会** 11月4日(金)13:30~15:30【要予約】
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 10月20日(木)、11月9日(火)13:15~16:10【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 11月10日(木)13:00~15:00【要予約】
- **成人検診(がん検診など)** 実施期間5~11月(集団検診は12月の指定日まで) ※集団検診の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)
【受付時間】20:00~21:30

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)
【受付時間】9:00~11:30
13:00~15:30

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 10月当番医

2・16日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
9・23日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
10・30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】(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.425

8020運動

「8020運動」とは、80歳まで自分の歯を20本以上保とうという運動です。食事をおいしく食べるために、健康な歯は欠くことのできないものです。80歳で20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、味を楽しみながら食事をするができます。しかし、80歳で20本の歯が残っているという人は少ないのが現実です。

歯を失う主な原因として、むし歯と歯周病が上げられます。特に歯周病は痛みなどの自覚症状がほとんどないため、気付いた時にはすでに歯を保てない状態になっているということが少なくありません。こうしたむし歯や歯周病になるのは、20歳代から40歳代にかけての歯の手入れ、つまり歯磨きがしっかりとできていないことが一因であると考えられます。歯を失うことがないように、若い頃から食後に毎回きちんと歯を磨くことを習慣づけることが大切です。また年に1、2回、定期的に歯科医院で専門的な歯のクリーニングを行い、歯や歯肉の状態を診てもらおうことをお勧めします。

今日では、歯周病菌が口の中の問題であるという以外に糖尿病や心臓病、肺炎などといった全身的な疾患とも関係があることが分かっています。このように、歯の健康が全身の健康に関わっているということからも、生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが重要になってくるといえます。そのためにもぜひ、一人一人が歯磨きの大切さについて考え直し、80歳まで20本以上の歯を保てるよう「8020運動」について意識して過ごしましょう。

北足立歯科医師会



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・早期治療が重要です。定期的に検診を受けましょう。市が実施しているがん個別検診は11月30日(水)までです。胃がん、肺がん・結核検診の集団検診は12月の指定された日程までです。定員になり次第申し込みを締め切ります。早めに受診しましょう。なお、乳がん集団検診は、定員満了のため、全日程で申し込みを締め切りました。



けんしんくん

医療機関で受診する個別検診(大腸がん、子宮がん、前立腺がん検診など)の受診券は、4月に対象者全員に郵送しています。個別検診の肺がん・結核検診などは、西保健センターへ10月31日(月)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。

10月20日から

高齢者インフルエンザ予防接種



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カ月程度といわれています。体調の良い時に早めに接種しましょう。 ☎10月20日(木)～12月25日(日) 所上尾市接種実施医療機関(『上尾市健康カレンダー』を参照)、埼玉県内相互乗り入れ接種実施医療機関 函上尾市に住民登録のある①または②に該当する人 ①接種当日に満65歳以上の人②60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1,500円 ※年度内に1人1回までです。

B型肝炎ワクチン 定期予防接種

10月1日(土)からB型肝炎ワクチンが定期予防接種になります。 所上尾市B型肝炎ワクチン接種実施医療機関(37カ所、市ホームページに掲載)、埼玉県内相互乗り入れ接種実施医療機関 函0歳児(平成28年4月1日以降に生まれた人) 【接種方法】3回接種(27日以上の間隔を置いて2回接種後、1回目から139日以上の間隔を置いて1回接種) 母母子健康手帳、予診票(市内実施医療機関、子ども支援課、東・西保健センター、各支所・出張所にある)

アッピー食堂へようこそ

～いつでも若々しく健康でいるコツが満載のランチを作しましょう～

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「食はエイジングケアの要」をテーマに講座を開催します。作って、食べて、栄養バランスについても学びましょう。 ☎10時～13時30分 所下表のとおり 函市内に在住・在勤・在学の人 費350円(食材費) 函各20人(先着順) 指エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・電卓 申10月3日(月)から電話で西保健センターへ



アッピー食堂の献立

とき	11/2(水)	11/11(金)	11/29(水)
ところ	平方公民館	大石公民館	原市公民館