

いっほ 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



こまのとり相談(妊活・不妊相談)

不妊症看護認定看護師などの資格を持つ妊活カウンセラーが相談に応じます。

- ・赤ちゃんが欲しいけれど、なかなか授からない
- ・不妊治療ってどんなことをするの?いつから始めたらいいの?
- ・不妊治療を受けているけれど、検査や治療のことが分からない

このようなお悩みはありませんか? 5月から相談が開始となり、これまで多くの方が利用しています。誰にも話せず気持ちの整理ができない悩みを、この機会

に相談してみませんか? より良い歩みと選択ができるよう個別に対応します。気軽に利用してください。 ☎12月19日(月)、平成29年1月24日(火) ※月1回の開催になります。1組(1人)1時間(午前/2組、午後/2組)です(要予約)。 所東保健センター 市内に住所があるご夫婦(相談は1人でも可) 申予約専用電話(☎070-3131-7256)で



減塩に取り組みましょう

日本人は食塩を取り過ぎています。その中でも埼玉県は食塩の摂取量が男性が11.9g、女性が9.7gと多くなっています(平成26年度国民健康栄養調査埼玉県から)。

食塩の取り過ぎは高血圧や心疾患の原因になります。まずは男性8.0g未満、女性7.0g未満を目指して減塩に取り組みましょう。

食塩を減らすコツ

- ・少しずつ薄味に慣れるようにする
- ・しょうゆやソースは小皿に取って付ける
- ・シソ、ショウガなどの香味野菜を味付けに使う
- ・スープは全て飲み干さない
- ・漬物などの食品は控えめにする
- ・食品は、塩分表示をよく見て買う
- ・野菜をしっかり食べる(野菜はナトリウムを排せつするカリウムを多く含む。ただし、味付けには注意)



減塩お役立ちサイト

食育ライブラリー

市ホームページ内に食のサイトを作りました。500円以下の定食レシピや1食当たり食塩3g以下のレシピなど栄養士が考えたお薦めレシピを掲載しています。



食育ライブラリーに掲載の定食

食育ライブラリーQRコード



埼玉県コバトン健康メニュー

埼玉県では1食当たり食塩使用量3g未満、野菜使用量120g以上のレシピを「埼玉県コバトン健康メニュー」として推奨しています。



コバトン健康メニューQRコード

予防接種の受け忘れは?

日本脳炎予防接種

日本脳炎の予防接種は、接種後に重篤な副反応を発生した事例があったことから、平成17年度から21年度まで日本脳炎予防接種の積極的な勧奨は行いませんでした。その後、新たなワクチンが開発され、現在では通常通り予防接種を受けることができます。

この積極的な勧奨が差し控えられていたことにより、下表に該当する人は予防接種を受ける機会を逃していることがあります。母子健康手帳を確認し、まだ受けていない場合は、実施医療機関で接種を受けましょう。

対象者	接種方法
平成7年4月2日～平成19年4月1日生の人	20歳の誕生日の前日までに全4回を接種
平成19年4月2日～平成21年10月1日生で、7歳6カ月までの間に第1期の3回が終了していない人	第2期の接種期間(9～13歳の誕生日の前日)に第1期の未接種分を接種

※接種間隔など詳しくは、東保健センターに問い合わせてください。

高齢者インフルエンザ予防接種

接種できる期間は、12月25日(日)までです。 ☎65歳以上の人 費1,500円 持予診票(市役所、支所・出張所、東・西保健センターにある)、健康保険証 申実施医療機関に直接電話で予約

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



- 離乳食教室開始期・初期 平成29年1月12日(休)10:00～11:00【要予約】 ④4か月児健診を終了した子どもと保護者
- 離乳食教室後期・完了期・託児有 平成29年2月16日(休)9:30～13:00 ④平成28年2・3月生まれの子どもと保護者【要予約・12月22日(休)から】
- 10か月児健康相談 12月15日(休)9:00～10:00 ④平成28年2月生まれの子どもと保護者
- すくすく計測会 平成29年1月10日(火)9:30～11:00
- にこにこ健康相談 12月12日(月)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 12月19日(月)、平成29年1月11日(火)13:30～15:30【要予約】 ④40～69歳の運動制限のない人
- 食事でむりなく脱メタボ塾 12月21日(水)14:15～14:45【要予約】
- 統合失調症の家族サロン 12月15日(休)13:30～15:00
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 平成29年1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 12月16日(金)、平成29年1月12日(休)13:00～15:00【要予約】

平日夜間・休日診療

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)、12月29日～平成29年1月3日/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)、12月29日～平成29年1月3日/9:00～22:30

【電話番号】#7000または☎824-4199

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)、12月30日～平成29年1月3日を除く
【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」(上記参照)で行っています。
【診療日】(日)・(祝)、12月30日～平成29年1月3日
【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、急患の人に応急的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)、(12月30日～平成29年1月3日を除く)
【診療時間】9:30～12:30

●歯科年末年始当番医 【診療時間】10:00～12:00

12月30日(金)	三門歯科医院	☎773-9181・☎776-2253
	広瀬歯科医院	☎722-7227・☎722-7060
	工藤歯科医院	☎772-8148・☎772-8145
31日(土)	河合歯科医院	☎775-6060・☎772-1068
	根岸歯科クリニック	☎774-0461・☎777-0146
1月1日(祝)	吉田歯科医院	☎775-9195・☎775-5255
	堀井歯科医院	☎775-2155・☎776-2614
2日(祝)	ほんだ歯科	☎・☎772-8779
3日(火)	湯本歯科医院	☎・☎776-2211

●産婦人科 12月当番医 【診療時間】9:00～12:00、13:00～16:00

4・23・31日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
11・25日	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
18・30日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122

※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。

今月の健康

No.427

子宮がん(子宮頸がん)

子宮がんには子宮の入口部(頸部)にある子宮頸がん^{子宮頸がん}と、子宮の奥(体部)にある子宮体がん^{子宮体がん}があり、この二つは全くタイプが異なる^{異なる}がんです。

子宮体がんは、女性ホルモンの異常が原因で好発年齢40～60歳で、不正性器出血(特に閉経後の出血)や月経異常などの初期の段階から何らかの症状があります。それに対し子宮頸がんは、性行為によって感染するヒトパピローマウイルス(HPV)が原因で引き起こされます。つまり性体験のある女性なら誰でもかかる可能性があります。近年20～30歳代の若年層に増加傾向があり、妊娠や出産を迎える年代にとって深刻です。子宮頸がんの初期は、子宮体がんと違って自覚症状がないので、検診が大切です。

検診ではHPV感染が長期間続き、子宮頸部の細胞が異形成を示し、がん化するまでの期間が数年～10数年と長いので、定期的な検診により前がん病変(異形成)や、ごく初期の段階で発見できるため、子宮温存ができ、その後の妊娠や出産が可能です。子宮頸がんの最も有効な検査は、細胞診とHPV検査です。子宮頸部を専用器具で擦り取り、痛みもなくすぐ終わります。そして予防ワクチン(我が国では因果関係が不明ながら、持続的痛みなどを訴える重篤な副作用が報告され、積極的勧奨は行われていません)です。日本の女性は欧米に比べ、がん検診の受診率が低く、特に若い女性(20～30歳代)の受診率が低いのが現状です。

子宮頸がんは、予防できるがんです。これからは予防ワクチンを投与(約80%の効果)し、検診で前がん病変(異形成)や、ごく初期のがんを発見し、子宮温存する時代です。

上尾市医師会