

# 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

3月31日(金)までです!

## 予防接種の受け忘れにご注意を

対象期間を過ぎた予防接種は全額自己負担となります。ご注意ください。

### 麻しん風しん混合ワクチン(2期)

☎平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの子ども(小学校入学前年度)  
☎母子健康手帳、予診票  
☎直接、実施医療機関へ



### 高齢者肺炎球菌ワクチン

☎過去に高齢者肺炎球菌ワクチンの接種をしていない人で次の①～③のいずれかに該当する人のうち、接種を希望する人①昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ②昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ③昭和17年4月1日以前の生まれ ☎5千円  
☎健康保険証、予診票(市内医療機関、保険年金課、高齢介護課、各支所・出張所、東西保健センターにある) ☎直接、実施医療機関へ

## 母子健康手帳は東保健センターで

医療機関で妊娠の診断を受けた人は、早めに「妊娠届出書」を提出して、「母子健康手帳」と「妊婦健康診査助成券」の交付を受けましょう。東保健センターには、プレママ&ベビー相談員(母子保健コーディネーター、助産師)

が配置され、母子健康手帳の交付を行うと同時に、妊娠・出産・子育てに関する相談に対応しています。保健センターとのお付き合いのスタートとなりますので、妊娠が分かったら、ぜひ東保健センターへお越しください。

●母子保健コーディネーターを配置しているのは東保健センターだけです。

母子保健コーディネーター、助産師の首藤です。妊婦さんが安心して出産、子育てに臨めるよう相談に応じています。

|      |  |
|------|--|
| 交付場所 | 東保健センター、西保健センター、市役所(市民課)、各支所・出張所           |
| 交付日時 | (月)～(金) 8時30分～17時<br>※市役所(市民課)、各出張所は(出)も可。 |
| 持ち物  | 「マイナンバーカード」か「マイナンバー通知カード」と本人確認書類           |



## 健康お役立ち情報

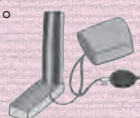
保健センターでは、健康にまつわる情報を市ホームページに掲載しています。今回は、三つのコーナーを紹介いたします。パソコン・スマートフォンで見られます。

①健康診断の結果が気になる人

健診結果を生活習慣改善につなげよう!



検査数値の意味や改善方法などを掲載しています。



②日々の生活にすぐに役立つ食の情報を知りたい人

食育ライブラリー



食の基礎知識やレシピ(アッピーレシピ、給食レシピ)を掲載しています。



③市の食の課題・食の取り組みを知りたい人

上尾市食育推進計画「あしたのげんき おいしくみんなで食育の輪」



市民の食の現状や身体状況なども分かります。計画冊子の表紙、裏表紙に載っているかわいいアッピーの写真も見どころです。

## 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『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、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



- にこにこ健康相談 2月21日(火)9:30~10:30
- 10か月児健康相談 2月27日(月)9:00~10:00 ④平成28年4月生まれの子どもと保護者
- 離乳食教室開始期・初期 3月1日(水)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
- フッ素塗布 3月6日(月)13:15~14:00 ④西保健センター
- すくすく計測会 3月7日(火)9:30~11:00 ※平成28年度で終了します。
- こうのとりの相談(妊活・不妊相談) 3月14日(火)9:15~15:45【要予約・予約専用電話④070-3131-7256】

### 成人・精神保健 西保健センター



- 動いて楽しく脱メタボ塾 2月15日(水)・27日(月)・3月6日(月)13:30~15:30【要予約】 ④40~69歳の運動制限のない人
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 2月15日(水)・3月1日(水)13:15~16:10【要予約】
- 統合失調症の家族サロン 2月16日(木)13:30~15:00
- クローバーの会 2月17日(金)13:30~15:30【要予約】
- 食事でむりなく脱メタボ塾 2月22日(水)14:15~14:45【要予約】
- 健康応援相談 3月8日(水)13:30~【個別相談は要予約】

## 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、④774-2661・④772-1353)  
【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、④048-596-0275)  
【診療日】(日)・(祝)  
【診療時間】9:30~12:30

#### ●産婦人科 2月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

|        |                |                     |
|--------|----------------|---------------------|
| 5・19日  | ひらしま産婦人科       | ④722-1103・④722-1146 |
| 11・26日 | ナラヤマレディースクリニック | ④771-0002・④771-3922 |
| 12日    | 上尾中央総合病院       | ④773-1111・④773-7122 |

※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。

### 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④833-7911

### 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④824-4199

## 今月の健康

No.429

## 入れ歯や差し歯

入れ歯や差し歯と聞くとどのようなイメージがありますか? 入れ歯は中年期から老年期ぐらいの感じで、差し歯は入れ歯よりも若い人が入れるイメージがあるのではないかなと思います。「入れ歯や差し歯」とは、歯科では補綴治療という範囲のもので、歯が抜けた部位に歯を補って(見た目の回復)、元に戻す(人工の歯によって欠けたところを継ぎ合わせる)という意味があります。

入れ歯、差し歯などの補綴治療には大きく分けて、クラウンブリッジ・部分入れ歯・総入れ歯があります。クラウンブリッジとはいわゆるかぶせものや差し歯が含まれ、歯の欠けた部分が大きく詰める治療では見た目や歯の働きを回復できないと診断された歯に適用されます。差し歯とは根に人工の歯を保持させる方法ですが、根が健全であれば適用が可能です。ブリッジとは作りが橋と似通っているので、歯が抜けた部分を河川、抜けた歯の両端の歯を土手と見立て、土手に橋の支えを設け、川の上に橋本体(人工の歯)を置いて、橋渡しを完成するということです。

入れ歯とは部分的な入れ歯と総入れ歯があります。部分入れ歯とは1本抜けた状態から1本だけ残った状況に適用される、取り外せる入れ歯の事ですが、歯が全て抜けてしまった状態で部分入れ歯や差し歯と違う点は、入れ歯を固定するために使える歯がないことであごの土手や周りの筋肉などが入れ歯を口の中に安定させる源になります。

北足立歯科医師会

