

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

参加者募集 アッピーサイクリングライフ

普段乗っている自転車にサイクルメーター「e-meters」を付けて、積極的に自転車に乗る習慣を身に付けてみませんか？ 3カ月間のチャレンジ中には、計6回の健康講座を通して、健康づくりの基礎知識を学ぶことができます。

説明会	4月24日(月)
第1回	5月10日(水)
第2回	5月31日(水)
第3回	6月19日(月)
第4回	6月28日(水)
第5回	7月12日(水)
第6回	7月26日(水)
報告会	8月24日(木)

☞西保健センターまたは市民体育館 ☞サイクルメーターの装着、運動の話、栄養の話、サイクリング実習、体力測定など ☞市内に在住の20歳以上で、自転車を所有している人 費1,400円(予定) ☞30人 ☞3月17日(金)までに、往復はがき(必着)か、電子申請で【往復はがき】往信面に①氏名②生年月日③住所④日中連絡の取れる電話番号⑤自転車のサイズ(インチ)⑥運動制限の有無——を記入し西保健センターへ【電子申請】市ホームページまたはQRコード(右記)から



※時間は全て9時30分～正午です。

※電子申請の人には、結果をメールで送信します。
※応募者多数の場合は、今まで「健康ライフ応援事業」に参加していない人を優先して抽選します。



サイクルメーター「e-meters」
提供/(株)ブリヂストンサイクル

産前・産後サポート事業 ～赤ちゃんとお母さんのアッピータイム～

生まれたばかりの赤ちゃんとの生活は、楽しいことや発見がいっぱいです。一方、慣れない育児に、戸惑いや不安を感じる時期でもあります。

授乳、赤ちゃんとの過ごし方、産後の体調などについて助産師と一緒に話してみませんか。皆さんの子育てを応援します！ ☞4月19日(水)10時～11時30分 ※5月以降も月1回開催します。 ☞東保健センター ☞①産後の

体調管理や赤ちゃんのお世話についての助産師による講義②参加者同士の交流③助産師、保健師による育児相談など ☞1か月児健診を終了している生後1～3カ月の乳児と母親 ※おおむね平成29年1～3月生まれの乳児が対象です。 ☞15組(先着順) ☞3月27日(月)9時から電話で東保健センターへ

3月は自殺対策強化月間

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではありません。健康や経済・生活問題、家族問題や学校問題など、さまざまな悩みが原因となり得ますが、専門家への相談や社会的な支援につなげることにより、防ぐことが可能です。

自殺に傾いている人は、「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠や原因不明の体調不良など、何らかのサインを発しています。

身近な人の様子が「いつもと違うな」と感じたら、まずはひと声掛けてみましょう。そして話に耳を傾け、専門家や相談機関につなぎ、温かく見守ることで、身近な人の大切な命を守りましょう。

保健センターでは、精神科医による「こころの健康相談」、臨床心理士による「こころの悩み相談」を実施しています。

自分や家族の心の健康について悩んだら、気軽に問い合わせください。

血圧・血管年齢などの「測定会」

平成28年12月9日に西保健センターで血圧や血管年齢などを測定する測定会を開催しました。

対象者はおおむね65歳以上で、105人が参加し、特に血管年齢測定が好評でした。

血管年齢測定器は、市役所、東・西保健センターに常設しており、自分で測定できます。

ぜひ一度試してみてください。



血管年齢測定器

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



- **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☎070-3131-7256】
- **離乳食教室開始期・初期** 4月13日(木)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
- **10か月児健康相談** 3月16日(木)9:00~10:00 ☎平成28年5月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室後期・完了期** 4月20日(木)9:30~13:00【要予約・4月5日(木)から】 ☎平成28年4~5月生まれの子どもと保護者
- **フッ素塗布** 4月6日(木)13:15~14:00 ☎東保健センター
- **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。
- **にこにこ健康相談会** 3月14日(火)9:30~10:30
- **産前・産後サポート事業**
- **パパママ教室** 4月22日(土)9:10~12:10【要予約・4月6日(木)から】
☎平成29年7~10月出産予定の人
- **赤ちゃんとおアッピータイム** 4月19日(水)10:00~11:30【要予約・3月27日(月)9:00から】 ☎1か月児健診を終了している生後1~3か月の乳児と母親 ※おおむね平成29年1~3月生まれ ☎15組

成人・精神保健 西保健センター



- **食事でむりなく脱メタボ塾** 3月23日(木)、4月5日(水)・6日(木)14:15~14:45【要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 3月21日(火)、4月13日(木)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** 3月16日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 3月15日(水)・29日(水)、4月10日(月)13:15~16:10【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 3月22日(水)13:00~15:00【要予約】
- **各種検診** 集団検診など市への申し込みが必要な検診の申し込みは4月1日(土)から受け付けます。

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」(上記参照)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 3月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

5・20日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
12・26日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
19日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922

※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.430

糖尿病

厚生労働省の平成24年の調査では、糖尿病が強く疑われる人は950万人、一方、平成26年調査では、継続治療を受けていない糖尿病患者の多いことが分かります。糖尿病には何らかの原因で、インスリンを分泌する膵臓のβ細胞が破壊されてしまい、インスリンを注入しないと生きることが困難なI型糖尿病と、遺伝的要因や生活習慣として普段から過食や運動不足になることなどが誘引で発症するII型糖尿病とがあります。ほとんどの場合はII型糖尿病です。この場合、血糖を組織に取り込むインスリンの、膵臓での分泌量が減ることや標的の各組織で効きにくくなることなどが原因で、血糖の代謝が不十分となり高血糖状態となります。軽症例の病初期では症状がなく放置しがちですが、こうした高血糖状態が長く続くと将来さまざまな重い合併症が出てきます。中でも動脈硬化が進むことで引き起こされる全身の血管合併症に注意が必要です。比較的大きな血管が傷むと狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症などになることがあります。一方、ごく小さい血管が障害されると、失明の原因となる網膜症、進行すると人工透析治療が必要になる慢性腎臓病、両足のしびれや痛み、知覚低下などの神経障害が起こります。こうした糖尿病による直接的な合併症の他にも、糖尿病の患者は高血圧、脂質異常症、痛風、肥満などを併せ持っている場合が多く見られます。糖尿病に限りませんが、重大な合併症を引き起こさないためにも早期診断・治療と継続治療が重要です。行政や企業が行う検診を積極的に受けて早期発見し、症状がないからと放置しないようにしましょう。

〜上尾市医師会〜