

# いっば 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

## 『あげおマタニティガイドブック』を配布



『あげおマタニティガイドブック』

東保健センターでは、4月から母子健康手帳交付時にプレママ&ベビー相談員(母子保健コーディネーター・助産師)が、妊婦さん一人一人にオリジナルの妊娠・子育てダイアリーが付いた『あげおマタニティガイドブック』を配布しています。妊娠・子育てダイアリーは、妊娠週数に応じた、赤ちゃんの成長・母体の変化、日常の注意、出産準備をはじめ、市の母子保健事業が一目で分かるようになっています。ぜひ活用してください。

妊娠から出産、子育てまで、ずっと応援します！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。※プレママ&ベビー相談員を配置しているのは東保健センターだけです。

( )様の妊娠・子育てダイアリー

時期	初期																		
	第2か月					第3か月					第4か月					第5か月			
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
妊娠週数	4週間に1回																		
赤ちゃんの大きさ																			
母体の変化	●つわりが始まる ●胎動がわかる					●尿の回数が多くなる ●乳首が硬くなる ●乳頭や乳輪が黒ずんでくる(産後、徐々に薄くなる)					●胎盤が完成する(15週前) ●つわりが次第におさまる					●体重が増えてくる			

『あげおマタニティガイドブック』の「妊娠・子育てダイアリー」

## フッ素塗布

フッ素は歯の表面の質を強くし、むし歯になりかけている歯の再石灰化(治す働き)を助けます。生えたての歯は、歯の質が弱くむし歯になりやすいため、フッ素を塗布すると予防効果が期待できます。歯科医院や市で行っているフッ素塗布で使っている高濃度のフッ素は、歯の質の強化が期待できます。効果を最大限に引き出すために半年に1回、継続的に塗布することが良いとされています。ただし、

フッ素を塗布したからといってむし歯にならないわけではありません。仕上げみがきをせず、おやつやジュースを取っているとむし歯になりやすくなるので注意しましょう。

時①5月19日(金)②6月2日(金)③6月12日(月) ※時間はいずれも13時15分~14時です。所①尾山台みんなの広場 ②原市公民館③東保健センター 関 歯科健診(1歳6か月児健診など)を受けた未就学児 ※6カ月間隔で塗布します。費1,404円 母母子健康手帳、タオル、歯ブラシ



## アップー食堂へようこそ

ランチ調理実習

～おなかの中から健康に “快腸、快調、絶好調”～

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！今回は簡単に作れる食物繊維たっぷりのランチです。作って、食べて、栄養バランスについても学びましょう。時6月6日(火)・21日(水)10時~13時30分 所西保健センター 関市内に在住・在勤・在学の人 費400円 定各25人(先着順) 備エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・電卓 日5月8日(月)から電話で西保健センターへ



黒豆ごはん、ゆずこしょう炒め、ドライおから和え、あさりの中華スープ、りんごかん

## 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

- **このとり相談(妊活・不妊相談)** 5月23日(火)9:15~15:45  
【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 6月9日(金)10:00~11:30  
☎ふたご・みつごの親子(0歳~未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦
- **離乳食教室開始期・初期** 6月1日(木)10:00~11:10【要予約】  
☎4か月児健康診査を終了した子どもと保護者
- **10か月児健康相談** 5月25日(火)9:00~10:00 ☎平成28年7月生まれの子どものと保護者
- **離乳食教室後期・完了期** 6月8日(木)9:30~13:00【要予約・5月15日(月)~受け付け開始】 ☎平成28年6~7月生まれの子どものと保護者
- **にこにこ健康相談会** 5月22日(月)9:00~10:00 ※時間が変更になりましたので注意してください。  
〈産前・産後サポート事業〉
- **～赤ちゃんと♡アッピータイム～** 6月23日(金)10:00~11:30  
【要予約・6月5日(月)9:00~受け付け開始】 ☎1か月児健診を終了した生後1~3カ月の乳児と母親 ※おおむね平成29年3~5月生まれ ☎15組
- **パパママ教室** 6月17日(土)9:10~12:10【要予約・5月19日(金)~受け付け開始】 ☎平成29年9~12月に出産予定の人
- **プレママ教室** 5月18日(木)9:10~15:20・24日(水)9:10~12:00【要予約】 ☎平成29年7~10月に出産予定の人

### 成人・精神保健 西保健センター

- **動いて楽しく脱メタボ塾** 5月23日(火)、6月6日(火)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** 5月18日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 5月19日(金)、6月5日(月)、6月12日(月)13:15~16:10【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 5月24日(水)、6月8日(木)13:00~15:00【要予約】
- **クローバーの会** 5月11日(木)13:30~15:30【要予約】
- **各種検診** 実施期間5~11月(集団検診は12月の指定日まで) ※予約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」(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 5月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

3・7・28日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
4・14日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
5・21日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146

※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、受診してください。

### 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.432

## 訪問歯科診療

皆さん、「訪問歯科診療」という言葉を知っていますか？これは、ご自身で歯科医院に通院することが困難な人の自宅や病院、施設に、歯科医師・歯科衛生士が直接伺い、歯科診療を行うことです。

診療内容も以前と異なり、ほぼ院内と同じ治療ができ、持ち運び可能なポータブル治療機器も普及してきています。むし歯を削る器械から、レントゲン、歯石の除去、義歯修理・作製、抜歯などの器械まで用意されています。ただし、歯科医院によって所有している器械が異なり、治療する範囲が限られる場合があるので事前に確認をお願いします。

近年、「口から食べる」とは楽しみであるだけでなく、栄養状態の維持や疾病からの回復にも関与していることが分かっています。経管栄養を行う患者さんに対し「食べられる口」を取り戻す取り組みも、積極的に行われるようになってきています。

経口摂取をスムーズに再開させるために①治療②ケア③リハビリテーションの3本柱で行っていくことが重要です。現在、摂食嚥下障害の治療に関わり、経口摂取開始の判断をするための嚥下機能を調べる内視鏡検査を受け持つ歯科医師も増えてきています。

このような環境をより整えるために埼玉県歯科医師会は、数年前から訪問歯科診療の普及に力を入れています。各郡市歯科医師会に拠点を設け、訪問歯科診療に関する相談の受け付け、かかりつけ歯科医師または訪問歯科診療が可能な診療所の紹介を行っています。

訪問歯科診療を希望する人は、まずは各郡市歯科医師会に相談してください。

北足立歯科医師会

