

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・FAX774-8188

西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33
 (成人・精神保健) ☎774-1411・FAX776-7355

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」

がんによる死亡者数を減らすためには、早期発見・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日休までです。

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・骨粗しょう症・肝炎ウイルス検診)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、10月31日休までに東・西保健センター、各支所・出張所・公民館、市役所1階保険年金課へ事前申し込みが必要です。詳しくは、『健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。



けんしんくん

10月20日(金)
 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。 時10月20日(金)～平成30年1月31日(水) 所市接種実施医療機関(『健康カレンダー』参照)、県内相互乗り入れ接種実施医療機関 所上尾市に住居登録のある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の障害を有する人(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。

管理栄養士
栄養士

育休代替職員の募集

東・西保健センターで母子保健・成人保健業務に従事する管理栄養士・栄養士を募集します。【予定雇用期間】12月4日(月)～平成30年4月27日(金) 【勤務日・時間】週5日(月)～(金)・8時30分～17時15分(休憩時間60分含む) 【日給】10,075円(時給1,300円×7時間45分) 【交通費】公共交通機関利用の場合、運賃など相当額を支給 【資格】管理栄養士または栄養士の資格を有する人 所栄養士業務全般 ※詳しくは問い合わせてください。 申10月20日(金)までに履歴書を直接か郵送で東保健センターへ

スッキリ爽快!

体のメンテナンス体操

健康運動指導士による日常生活の中でできる簡単な筋力アップトレーニング、メンテナンス体操などを行う講座です。運動不足の人や腰痛・肩こりなどがある人は、参加して効果を実感してみましょ。 時11月26日(日)、12月2日(土)のいずれも9時30分～12時(受け付け/9時15分～) 所市民体育館 所市内に在住で18歳以上の人(一緒に運動できる、または室内にいられる子どもも参加可) 所各回50人(先着順) 所運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物 申10月2日(月)～11月17日(金)に、氏名(ふりがな)、生年月日、住所、電話番号、希望日を直接か電話またはファクスで西保健センターへ

参加者募集!



健康運動指導士
 菅野 隆さん



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)** 10月17日(火)、11月6日(月) 9:15~15:45【要予約・予約専用電話番号☎070-3131-7256】
- **にこにこ健康相談会** 10月18日(水)9:00~10:00
- **10か月児健康相談** 10月27日(金)9:00~10:00 ☎平成28年12月生まれの子どもと保護者
- **フッ素塗布** ①11月6日(月)②11月13日(月)13:15~14:00 所①西保健センター②尾山台みんなの広場 ☎1,404円
- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 11月8日(水)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** 11月10日(金)10:00~11:10【要予約】☎4か月児健診を終了した子どもと保護者 ☎50円
- **離乳食教室後期・完了期** 12月5日(火)9:30~13:00【要予約・11月1日(水)から】 ☎平成28年12月~平成29年1月生まれの子どもと保護者 ☎400円
- ＜産前・産後サポート事業＞
- **～赤ちゃんとおっぱいタイム～** 11月13日(月)10:00~11:30【要予約・10月20日(金)9時から】 ☎1か月児健診を終了した平成29年8~10月生まれの乳児と母親 ☎15組(先着順) ※定員を超えた場合、初参加の人を優先します。
- **パパママ教室** 12月9日(出)9:10~12:10【要予約・11月10日(金)から】 ☎平成30年3~6月出産予定の人

成人・精神保健 西保健センター

- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 10月18日(水)・23日(月) 13:15~16:10、11月1日(水)9:15~12:10【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 10月19日(木)13:30~15:00
- **精神科医によるこころの健康相談** 10月26日(木)13:00~15:00【要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 10月26日(木)、11月10日(金)13:30~15:30【要予約】 ☎40~69歳の運動制限のない人
- **食事で無理なく脱メタボ塾** 10月30日(月)14:15~14:45【要予約】 ☎食生活を改善したい人
- **健康応援相談** 11月13日(月)13:30~【個別相談は要予約】
- **各種検診(がん検診など)** 5~11月(集団検診は12月の指定日まで) ※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
【診療時間】9:30~12:30

●産婦人科 10月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

1・15日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
8・22日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
9・29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、受診してください。

埼玉県救急電話相談

急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときは気軽に電話してください。

【相談時間】24時間365日(10月1日(日)9時から開始予定)

【電話番号】☎#7119または☎048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHSを利用する場合) ※これまでどおり、次の番号も利用できます。

大人の救急電話相談/☎#7000

小児救急電話相談/☎#8000または☎048-833-7911

今月の健康

No.437

歯周病

かつて、「リンゴをかじると血が出ませんか」というフレーズがテレビから流れていました。歯周病の初期症状の一つです。さらに重症になると、うみが出たり、歯茎が腫れたりすることもあります。

歯周病のメカニズムとしては、次のようなものが考えられています。歯の表面には、白い細菌のカタマリ(プラークあるいは歯垢)が付いてきます。これは、食べカス(食渣)ではないので、食べなくても付いてきます。細菌のカタマリが付いた状態がしばらく続くと、歯茎が腫れてきます。これを進行させる要因として、タバコ、糖尿病と並んで、歯肉の乾燥があります。歯肉が乾燥すると、炎症を起こしやすくなるといわれています。口を開けたまま(口唇閉鎖不全)、口で息をする(口呼吸)習慣があると、前歯の歯茎が腫れやすくなります。

治療としては、細菌のカタマリを除去することが中心になります。除去する方法としては、患者さん自身で行う口腔清掃(歯みがきなど)と、歯科医院で行う口腔清掃(歯石取りなど)があり、両者が車の両輪となって治療を進めていきます。そして、この状態を維持するために定期的に歯科医院に通ってチェック、クリーニングをしていきます。

歯周病は、ギネスブックによれば世界で最も罹患者数の多い病気です。日本人も多くの人がかかっています。ただ、前述のとおり、治療の理屈はかなり単純です。気になる人はぜひ、お近くの歯科医院へ相談してください。

北足立歯科医師会

