

いっしょに健康づくり
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

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病とは、体の中で唯一血糖を下げるインスリンというホルモンが不足したり、うまく作用しなかったりする状態になり、慢性的に血糖値が高くなる病気です。高血糖状態が続くと、腎不全などの合併症を引き起こす可能性があります。正しい知識を身に付けて糖尿病を予防しましょう。



世界糖尿病デーのシンボル

11月10日(金)
～16日(木)

アルコール関連問題
啓発週間

お酒が原因で引き起こされる問題を知っていますか？ アルコールの多量飲酒や未成年者飲酒、妊婦の飲酒は、「がん等臓器障害」や「アルコール依存症」、さらに「暴力・虐待」や「飲酒運転」など、本人だけでなく、その家族や社会にも深刻な事態をもたらします。この機会に、お酒にまつわるさまざまな問題について考えてみましょう。

「いい歯の日」
パネル展を開催



「いい歯の日」(11月8日)にちなみ、歯科保健啓発を目的として、歯と口の健康づくりに関するパネル展を開催します。生涯にわたって健康な生活を送るため、歯と口の健康を心掛けましょう。



☎11月24日(金)～12月3日(日) 所ショーサンプラザ5階 市内小・中学校の歯科保健活動に関するパネルと募集したポスター、歯っぴー標語の展示

高校生のための
やさしいお料理教室

市食生活改善推進員協議会による高校生向けの料理教室を行います。パーティーの一品になる料理を作ってみませんか。☎12月17日(日)9時30分～12時30分 所上尾公民館 【献立】ごはん、電子レンジで作るミートローフ、カレースープ、マッシュマロプリン 所高校生 費350円 定25人(先着順) 持エプロン、三角巾、布巾2枚 申電話で11月1日(水)～12月1日(金)に西保健センターへ

測定会

血圧や血管年齢、足指筋力などを測定して、体の調子を確認します。☎12月6日(水)10時～11時30分(受け付け/9時45分～10時45分) 所西保健センター 市内に在住でおおむね65歳以上の人

アッピー食堂へようこそ

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、パパッと作れる食物繊維たっぷりのランチを作ります。作って、食べて、栄養バランスについても学びましょう。※がん検診県民サポーター研修も含まれます。☎・所下表のとおり 市内に在住・在勤・在学の人 費400円 定各25人(先着順) 持エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、電卓 申11月2日(木)から電話で西保健センターへ ※献立は、6月に実施した教室と同じです。



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、りんご羹

とき	ところ
11月22日(水)	西保健センター
11月29日(水)	上尾公民館

※時間はいずれも10時～13時30分です。

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

- **ここに健康相談会** 11月20日(月)9:00~10:00
- **10か月児健康相談** ①11月30日(木)②12月13日(木) ※時間はいずれも9:00~10:00です。 ①平成29年1月生まれの子どもと保護者②平成29年2月生まれの子どもと保護者
- **フッ素塗布** 12月4日(月)13:15~14:00 ①原市公民館 ②1,404円
- **離乳食教室開始期・初期** 12月14日(木)10:00~11:10【要予約】 ①4か月児健診を終了した子どもと保護者 ②50円
- **離乳食教室後期・完了期** 平成30年1月16日(火)9:30~13:00【要予約・12月1日(金)から】 ①平成29年1~3月生まれの子どもと保護者 ②400円
- ＜産前・産後サポート事業＞
- **プレママ教室** 11月16日(木)9:10~15:20・22日(水)9:10~12:00【要予約】 ①平成30年1~4月に出産予定の人 ②400円
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 12月11日(月)10:00~11:30【要予約・11月20日(月)9時から】 ①1か月児健診を終了した平成29年9~11月生まれの乳児と母親 ②15組(先着順) ※定員を超えた場合、初参加の人を優先します。

成人・精神保健 西保健センター

- **統合失調症の家族サロン** 11月16日(木)13:30~15:00
- **クローバーの会** 11月17日(金)13:30~15:30【要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 11月20日(月)、12月4日(月)13:30~15:30【要予約】 ①40~69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** 11月22日(水)、12月1日(金)・11日(月)13:15~16:10【要予約】
- **食事で無理なく脱メタボ塾** 11月24日(金)14:15~14:45【要予約】 ①食生活を改善したい人
- **精神科医によるこころの健康相談** 11月29日(水)、12月14日(木)13:00~15:00【要予約】
- **健康応援相談** 12月6日(水)13:30~【個別相談は要予約】
- **各種検診(がん検診など)** 実施期間5~11月(集団検診は12月の指定日まで) ※今年度の上尾市への検診の申し込みは終了しました。個別検(健)診の受診は11月末までです。受診券を持っている人は、期日までに受診してください。

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 11月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

3・19日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
5・23日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
12・26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】毎日24時間

【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)

※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.438

腰痛

草取りをした後や、長く座った後に、立ち上がると腰が重くて真つすぐ伸ばせないような感じがすることはありませんか。こんな時、腰を反らして伸びをしようと、腰の重さが取れてすっきりすることがあります。これは、椎間板の構造によるものです。

椎間板は、腰の骨(腰椎)をつなぎ、クッションとしての働きもする組織です。椎間板は、二重構造で、髄核というゼリー状の芯になる部分と周りを囲む線維輪からできています。姿勢が変わっても、線維輪に均等に圧がかかると、中央の髄核が微妙に位置を変えてバランスを取ります。前かがみの姿勢を長く取っていると、髄核がずれたままになってしまいうため、立ち上がった時に腰が重く感じます。伸びをして、何度か腰を反らすと髄核が中央に戻って、腰が軽くなります。前かがみで髄核の位置がずれたまま、急に重いものを持つと、周りの線維輪が傷ついて、「ぎっくり腰」を起してしまうことがあります。腰痛と姿勢には、深い関連があるのです。

腰痛を予防するためには、姿勢のコントロールが大切です。中腰の作業が多い人やデスクワークが長時間にわたる人は、時々、立ち上がって、腰を反らす体操をしましょう。小まめに腰のバランスを取ることで、「ぎっくり腰」や「慢性腰痛」の予防ができます。また、このような考え方は、腰痛の治療においても有効です。腰痛がなかなか治らないときに、椎間板のバランスを整える運動療法や腰の周りを安定させる筋力トレーニングの指導を受け、毎日ホームワークとして行うことで、腰痛を軽減させることができます。普段から姿勢を意識すること、腰痛を上手にコントロールしましょう。

上尾市医師会