

# いっしょに健康づくり



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

## 予防接種の受け忘れは？

### ①日本脳炎予防接種

日本脳炎の予防接種は、接種後に重い病気を発生した事例があったことから、平成17年度から21年度まで積極的勧奨は行いませんでした。その後、新たな日本脳炎ワクチンが開発され、現在では、通常通り予防接種を受けることができますようになっています。

この積極的勧奨が差し控えられていたことにより、**下表**に該当する人は予防接種を受ける機会を逃している場合があります。母子健康手帳を確認し、まだ接種していない場合は、なるべく早い時期に実施医療機関で接種を受けましょう。

対象者	接種方法
平成7年4月2日～19年4月1日生まれの人	20歳の誕生日の前日までに全4回を接種
平成19年4月2日～21年10月1日生まれて、7歳6カ月までの間に第1期の3回が終了していない人	第2期の接種期間(9～13歳の誕生日の前日)に第1期の未接種分を接種

※接種間隔など詳しくは、東保健センターに問い合わせてください。

### ②高齢者肺炎球菌予防接種の助成

希望する人は、平成30年3月31日(出までに接種してください。**対**高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、次の①～③のいずれかに該当する人①昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれ②昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれ③昭和18年4月1日以前生まれ **費**5,000円

#### 【①②共通】

**対**予診票(市役所、各支所・出張所、東・西保健センターにある)、健康保険証 **申**電話で実施医療機関へ ※実施医療機関については、『上尾市健康カレンダー』をご覧ください。

## 母子健康手帳の交付は、東保健センターへ

東保健センターでは、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、日常の注意事項、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。

東保健センターでは、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、まずは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。

### このとり相談 (妊活・不妊相談)



不妊症看護認定看護師の資格を持つ妊活カウンセラーが相談に応じます。

- ・赤ちゃんが欲しいけれど、なかなか授からない
- ・不妊治療ってどんなことをするの？いつから始めたらいいの？
- ・不妊治療を受けているけれど、検査や治療のことが分からない

このようなお悩みはありませんか？誰にも話せず気持ちの整理ができない悩みを、この機会に相談してみませんか？より良い歩みと選択ができるよう、個別で対応しますので、気軽に利用してください。**時**12月19日(火) ※月1回の開催です。1組1時間(午前/2組、午後/2組)です(要予約)。**所**東保健センター **対**市内に住所がある夫婦(相談は1人でも可) **申**予約専用電話(☎070-3131-7256)で

### 『上尾市健康カレンダー』

#### 有料広告を募集

平成30年度版『上尾市健康カレンダー』に掲載する広告を募集します。『上尾市健康カレンダー』は、母子保健、成人保健、歯科保健、予防接種などの保健センター事業について、広く市民にお知らせするために配布しています。**【発行部数】**95,000部(市内約80,000戸配布の他、公共施設で配布。転入者には転入手続き時に窓口で配布。また、市ホームページで公開) **【予定区画数】**36区画 **【色・規格】**一色刷り・縦45×横90<sup>mm</sup>(1区画当たり) ※広告右上部に「広告」の文字が入ります。**【掲載料】**30,000円(1区画当たり) **対**12月15日(金)までに、申込書(東保健センターにある。市ホームページからダウンロードも可)を直接か郵送で東保健センターへ ※掲載要件、申込者の資格など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## 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

- 10か月児健康相談 12月13日(水)9:00~10:00 ④平成29年2月生まれの子どもと保護者
  - フッ素塗布 12月18日(月)13:15~14:00 ④東保健センター ①1,404円
  - にこにこ健康相談会 12月25日(月)9:00~10:00
  - 離乳食教室後期・完了期 平成30年2月9日(金)9:30~13:00【要予約・平成30年1月9日(火)から】 ④平成29年2・3月生まれの子どもと保護者 ①400円
- <産前・産後サポート事業>
- プレママ教室 平成30年1月10日(水)9:10~15:20・15日(月)9:10~12:00【要予約】 ④平成30年3~6月出産予定の人
  - 赤ちゃんとおっぱいタイム 平成30年1月24日(水)10:00~11:30【要予約・平成30年1月5日(金)9時から】 ④1か月児健診を終了した平成29年10~12月生まれの乳児と母親 ④15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 平成30年2月17日(土)9:10~12:10【要予約・平成30年1月9日(火)から】 ④平成30年5~8月出産予定の人

### 成人・精神保健 西保健センター

- 食事で無理なく脱メタボ塾 12月18日(月)14:15~14:45【要予約】 ④食生活を改善したい人
- 動いて楽しく脱メタボ塾 12月19日(火)、平成30年1月9日(火)13:30~15:30【要予約】 ④40~69歳の運動制限のない人
- 統合失調症の家族サロン 12月21日(木)13:30~15:00
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 12月25日(月)13:15~16:10、平成30年1月10日(水)9:15~12:10【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、12月30日(土)~平成30年1月3日(水)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)、12月30日~平成30年1月3日  
【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、④048-596-0275)  
【診療日】(日)・(祝)、(12月30日~平成30年1月3日を除く)  
【診療時間】9:30~12:30

#### ●歯科年末年始当番医 【診療時間】10:00~12:00

	上尾ファミリー歯科	④・④676-4618
12月30日(土)	藤倉歯科医院	④726-5060・④781-1674
	渡辺歯科	④773-9476・④773-9479
31日(日)	井原歯科医院	④・④773-3810
	植木歯科医院	④771-1785・④776-7633
	東山歯科医院	④721-5957・④721-5920
1月1日(祝)	おおば歯科医院	④・④795-7474
2日(火)	小川歯科医院	④772-3990・④772-4169
3日(水)	西宮下歯科医院	④772-3201・④776-6796

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

3・23・31日	上尾中央総合病院	④773-1111・④773-7122
10・24日	ひらしま産婦人科	④722-1103・④722-1146
17・30日	ナラヤマレディースクリニック	④771-0002・④771-3922

※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
- 【電話番号】④#7119または④048-824-4199(ダイヤル回線、I P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/④#7000
- 小児救急電話相談/④#8000または④048-833-7911

## 今月の健康

No.439

### インフルエンザと高齢者の肺炎球菌

冬になると空気が乾燥し、鼻や喉の粘膜が荒れた状態になるため、風邪にかかりやすくなります。風邪は主にウイルス性の上気道炎のことですが、症状の強いインフルエンザウイルスには注意が必要です。また、風邪をこじらせて細菌性の気管支炎や肺炎を起こすこともあり、肺炎球菌が原因になると症状が重く命に関わる危険性が高くなります。インフルエンザと肺炎球菌は予防ワクチンがあるので、冬場に備えて予防接種を受けておくと良いでしょう。

インフルエンザは急に高熱や関節痛が現れ、咳や鼻水などの症状を伴うのが特徴です。ウイルスに接触した場合、①体の中に入り込む「感染」②熱などが出る「発症」③症状が強くなり、肺炎や脳炎に進む「重症化」の三段階で進行します。ワクチンでは感染は予防できませんが、重症化を予防することができます。また症状が重い人が増えると、周囲にウイルスがまき散らされ、大流行の原因になるので、予防接種はなるべく受けるようにしましょう。なお、ワクチンの効果は1~2週間後に現れ、約5カ月間持続しますので、12月上旬ごろまでに受けておくことをお勧めします。

肺炎球菌は、免疫力の低い小児と高齢者に注意が必要な細菌です。90種類以上のタイプに分けられますが、高齢者では、このうち23種類をカバーするワクチンを使用します。効果が徐々に落ちるため、5年以上経過したら再接種することが推奨されています。肺炎は日本人の死因として、がん、心疾患に次いで3番目に多くなっています。特に重症化しやすい肺炎球菌は、ワクチンでしっかり予防しましょう。

上尾市医師会