

いっしょ
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

西保健センターの休館
と
事務所の移転

西保健センターは改修工事のため、11月7日(水)から2019年6月30日(日)まで休館します。休館中の事務所は、東保健センター内に移転します。

移転中も電話番号、ファクス番号の変更はありません。

10/20(土)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、接種の約2週間後からおおよそ5カ月間といわれています。体調の良い時に早めに接種しましょう。☎10月20日(土)～平成31年1月31日(木) 所実施医療機関他(『健康カレンダー』他参照) ㊟上尾市に住民登録がある①または②の人 ①接種当日に満65歳以上②60歳以上65歳未満で、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に障害を有する(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) ㊿1,500円 ※1,500円で接種できるのは、年度内に1人1回までです。㊿実施医療機関などに直接予約

食のボランティア(ヘルスマイト)育成講座

市では、食のボランティア「食生活改善推進員(ヘルスマイト)」を育成しています。推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域で活躍しています。育成講座を修了した人は、推進員の仲間たちと、各地域の公民館で生活習慣病予防などの調理実習を実施し、知識を普及させる活動を行います。男性も参加できます。☎・㊿右表のとおり(全4回) 所東保健センター ㊿講座修了後、推進員としてボランティア活動ができる市内に在住の人 費800円 定30人(先着順) ㊿10月31日(木)までに電話で西保健センターへ

回	とき	内容
1	11/28(水)	・地域で活躍する食のボランティアの話 ・計測結果から自分のカラダを知る
2	12/ 5(水)	・料理研究家から学ぶ調理の基本 ・気を付けたい食生活の話
3	平成31年 1/23(水)	・健康運動指導士から学ぶカラダの整え方 ・自分の食生活再発見
4	2/20(水)	・埼玉の食文化を学ぶ、郷土料理調理実習 ・ボランティアへの第一歩ステップアップ講座

※時間はいずれも9時30分～15時30分です。

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



がん検診
出陣じゃけんしんくん

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。定期的ながん検診を受けましょう。

市が実施しているがん検診は、11月30日(金)まで(胃がん・肺がん・結核検診、乳がん検診の集団検診は、11月の指定された日。定員になり次第、申し込みを締め切り)です。早めに受診しましょう。

医療機関で受診する個別検診(大腸がん・子宮がん・前立腺がん検診他)の受診券は、4月に対象者全員に郵送しています。その他の個別検診(肺がん・結核検診他)は、10月31日(木)までに東・西保健センター、保険年金課、各支所・出張所・公民館に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。

食の安心サロン

～おかしやジュースの安全性～

加工品に添加されている食品添加物について学びます。☎10月23日(火)10時30分～11時30分 所東保健センター ㊿子育て中の人、出産を予定している人(子ども同伴可) 定15組(先着順) ㊿筆記用具 ㊿電話で東保健センターへ



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16日(火)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17日(水)9:00~10:00
- 10か月児健康相談 10月26日(金)9:00~10:00 ☎平成29年12月生まれの子どもと保護者
- 離乳食教室後期・完了期 11月2日(金)9:30~13:00【要予約・10月1日(月)から】 ☎平成29年10~12月生まれの子どもと保護者
- 赤ちゃんとおっぱいタイム 11月5日(月)10:00~11:30【要予約・10月23日(火)9時から】 ☎1か月児健診を終了した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。
- フッ素塗布 11月5日(月)13:15~14:00 ☎東保健センター ☎1,404円
- 離乳食教室開始期・初期 11月9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

成人・精神保健 西保健センター



(※11月以降は、改修工事のため東保健センターで行います)

- クローバーの会 10月15日(月)13:30~15:30
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 10月16日(火)・29日(月)13:15~16:10、11月9日(金)9:15~12:10【要予約】
- 統合失調症の家族サロン 10月18日(木)13:30~15:00
- 動いて楽しく脱メタボ塾 10月19日(金)・11月9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24日(火)14:15~14:45【要予約】 ☎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 10月25日(水)13:00~15:00【要予約】
- 健康応援相談 11月13日(火)13:00~【個別相談は要予約】 ☎東保健センター ☎健診結果・生活習慣病予防に関心がある人
- 各種検診(がん検診他) 実施期間5~11月 ※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

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

7・21日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
8・28日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
14日	ナ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)

今月の健康

No.448

歯のけが(外傷)の対処法

歯のけがには、①歯が欠ける破折②歯がグラグラする脱臼③歯が抜ける脱落④歯の位置がずれる、めり込む埋入があります。歯の欠けた状態により、治療方針が変わります。

欠けた部分が小さくて歯の中央にある歯髄(神経)に影響がない場合、接着して治すことができますので、欠けた歯を歯科医院にお持ちください。また、欠けた歯がない、欠けた歯の大きさが足りない場合、歯と同じような色のプラスチックの材料で元の形に修復することができます。ただし、歯髄を残す治療をしても歯髄が死んで歯が変色したり、歯肉(歯の周りの組織)が腫れたりすることがあるので、長期の経過観察が必要です。

一方、歯が大きく欠けて歯髄が見えた場合、歯髄の一部あるいは全部を取り除いてから歯の形に修復します。この場合、治療が早ければ早いほど成功率が高くなるので、できるだけ早く歯科医院に行くことが大切です。

歯がグラグラしている場合は、隣の歯と歯科用の針金で結んで、歯のグラつきを抑えます。歯が完全に抜けた場合、元の位置に戻す治療をします。抜けた歯の根の部分は、あまり触れず乾燥しないようにすることが大切です。

抜けた歯の乾燥を防ぐためには、①歯の保存液(薬局でも販売)②冷たいミルク(ロングライフミルクや低脂肪乳は除く)③生理食塩水につけることが有効です。保存液に抜けた歯を入れて30分以上に歯科医院を受診してください。

歯の位置がずれたり、めり込んだ子どもの歯(乳歯)は、後から生えてくる大人の歯(後継永久歯)に影響をおよぼす可能性がありますので、早めの受診をお願いします。

北足立歯科医師会

