

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

※11月7日(水)から改修工事に入るため、東保健センターで業務を行います。移転中も電話・ファクス番号の変更はありません。

埼玉県コバトン健康マイレージ企画 第3弾

健康運動指導士による自宅で出来る！簡単な筋トレ講座
子育て中のママも大募集！

参加賞あり

体を動かさないでいると、少しずつ体力や筋力が低下していきます。健康マイレージに参加している人も、参加していない人も、体力が落ちてしまう前に、空いている時間を使って筋トレを始めませんか？
☎12月8日(土)9時30分～11時30分(受け付け/9時15分) 所東保健センター 市内に在住の18歳以上で運動制限がない人 定30人(先着順) ※託児があります(先着5人)。着運動ができる服装、運動靴、タオル、飲み物、ヨガマットとラップの芯(持っている人だけ) 申11月1日(木)～30日(金)に電話で西保健センターへ



アッピー食堂へようこそ ランチ調理実習 参加者募集

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！「食べる時間でカラダが変わる～重要なのはタイミング～」をテーマに講話と調理実習を行います。作って、食べて、学びましょう。今回は、男性限定の日もあります。ぜひ、参加してください。☎・☎下表のとおり

所東保健センター 費400円 定各25人(先着順) 着工	とき	対象
プロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具、電卓 申11月1日(木)から電話で東保健センターへ	11/22(木)	市内に在住・在勤・在学の人
	11/30(金)	市内に在住・在勤・在学の男性

※時間はいずれも10時～13時30分です。



雑穀入りごはん、魚のソテーにんにくパン粉かけ、レンジで簡単蒸し野菜、ふわふわコーンスープ、ヨーグルトココアバナナ

初回献血！

お友達＆ご家族紹介キャンペーン



けんけつちゃん

10月から11月にかけて「初回献血！お友達＆ご家族紹介キャンペーン」を実施しています。

献血の経験がある人となない人(友人や家族など)が、県内の献血ルームや献血バスと一緒に献血に協力すると、素敵なプレゼントがもらえます。※プレゼントはなくなり次第終了です。

献血したことがない皆さん、この秋は友達や家族と一緒に献血に協力してみませんか？

「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21日(水)～27日(火) 所丸広百貨店上尾店6階 ☎市内小・中学校の歯科保健に関するポスター、歯っぴー標語の展示

11月10日(土)～16日(金)

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影響をもたらします。アルコール依存症は誰でもなる可能性があります。この機会に、お酒にまつわるさまざまな問題を知り、考えてみましょう。

11月26日(月)～12月2日(日)

ギャンブル依存症問題啓発週間

10月にギャンブル等依存症対策基本法が施行されました。ギャンブル依存症は、生活にさまざまな問題を生じさせるきっかけとなり、家族にも深刻な影響を及ぼす重大な社会問題です。

ギャンブルをすることで、仕事や家族に対して罪悪感を持ったことがありますか？ 一度始めると自分の意志ではやめられない場合は、「依存症」という病気かもしれません。この機会に、ギャンブル依存症問題について考えましょう。

☎県立精神保健福祉センター(来所相談予約専用電話) ☎723-6811

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

- ふたご♡みつごのワクワクルーム 11月7日(水)10:00~11:30
☎ふたご・みつごの親子(0歳~未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の入
- プレマ教室 11月15日(水)9:10~15:30・11月21日(水)9:10~12:00【要予約】 ☎平成31年1~4月に出産予定の人
- にこにこ健康相談会 11月19日(月)9:00~10:00
- フッ素塗布 11月22日(木)13:15~14:00 ☎尾山台団地みんなの広場 ☎1,404円
- 10か月児健康相談 11月29日(水)9:00~10:00 ☎平成30年1月生まれの子どもと保護者
- 離乳食教室後期・完了期 12月4日(火)9:30~13:00【要予約・11月5日(月)から】 ☎平成29年12月~平成30年1月生まれの子どもと保護者
- 離乳食教室開始期・初期 12月13日(水)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
- パパマ教室 12月15日(土)9:10~12:10 ☎2019年3~6月に出産予定の人【要予約・11月16日(金)から】

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事業を行います。
- 統合失調症の家族サロン 11月15日(水)・12月13日(水)13:30~15:00 ☎東保健センター
 - 臨床心理士によるこころの悩み相談 11月19日(月)・29日(水)13:15~16:10【要予約】 ☎東保健センター
 - 食事で無理なく脱メタボ塾 11月21日(水)・12月10日(月)14:15~14:45【要予約】 ☎東保健センター ☎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22日(木)13:00~15:00【要予約】 ☎東保健センター
 - 動いて楽しく脱メタボ塾 11月22日(木)・12月3日(月)13:30~15:30【要予約】 ☎東保健センター ☎40~69歳の運動制限のない人
 - 健康応援相談 12月12日(水)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(がん検診など) 実施期間5~11月 ※今年度の

市への検診の申し込みは終了しました。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。集団検診の開催場所は受診券で確認してください。

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

- 産科 11月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

3・18日	ナヤマレディースクリニク	☎771-0002・☎771-3922
4・23日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
11・25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。

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.449

更年期障害

昨日、日本は長寿国となり、今後は人生100年時代を迎えるといわれています。以前、更年期は壮年期から老年期の移行期間とされ、悪いイメージがありました。しかし、長寿時代となった現在、更年期は人生の折り返し時点であり、新しい自分に更新、変更の時期と捉えるべきです。体が大きく変わる節目の一つを大切に、心身の変化を前向きに乗り切っていきましょう。

上尾市医師会

更年期の始まりに出る徴候は、40歳台半ばになっての月経周期の乱れや出血量の変化で、誰でも起こることです。その他に日本人によく現れる症状として次のものが挙げられます。精神神経症状(イライラや怒りっぽいなどの情緒不安定、抑うつ気分、不眠他)、血管運動神経症状(のぼせ、動悸、頭重、発汗、肩こり、めまい、息切れ、疲れやすい他)、その他の症状(腰痛や関節痛、食欲不振、皮膚の乾燥やかゆみ、膣炎や外陰炎他)です。一般的には、体格の良い女性や肥満女性では、血管運動神経症状が前面に出る傾向にあります。一方、中肉中背以下の女性では、精神神経症状とともに肩こり、動悸、めまいなどの愁訴が多くみられます。

更年期障害の主な原因は、年齢を重ねることに卵巣機能が低下し、女性ホルモンの分泌が急激に減少することです。その結果、ホルモンのバランスが崩れ、心身にさまざまな不調が現れます。更年期は、女性ホルモンが減少するという環境の変化に、心体が慣れる移行期といえます。ただし、更年期症状は、心理的要因(仕事や家庭環境他)も関与するため、個人差があり、心身のあらゆる箇所に現れます。

日本人の平均閉経年齢は50歳前後ですが、個人差があり、早い人で40歳台前半、遅い人で50歳台後半に閉経を迎えます。閉経前後の5年間で更年期の期間で、この時期に現れるさまざまな症状の中で、他の病気に伴わないものを更年期症状といい、その中でも症状が重く日常生活に支障をきたすものを更年期障害といえます。