

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 ☎774-1411・☎776-7355
(成人・精神保健)

※西保健センターは改修工事のため、東保健センターで業務を行っています。移転中も電話・ファクス番号に変更はありません。

「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」の賞品が決定!

昨年4月から開始している「埼玉県コバトン健康マイレージ」の参加者に、抽選で下記の賞品をプレゼントします。

賞	賞品	当選人数
上尾市おいしいで賞 (平均歩数8,000歩/日以上)	フルーツマト「ポモ・ロッサ」(エムズ水楽園ファーム株)	15
	カレー&スパイスセット(井上スパイス工業株)	15
アップー賞 (平均歩数6,000歩/日以上)	オリジナルクオカード1,000円分	100
ウォーキング応援賞 (平均歩数6,000歩/日以上)	オリジナルウォーキングタオル(NPO法人グローブ)	200



※上尾市おいしいで賞の抽選に外れても、アップー賞・ウォーキング応援賞に当選する可能性があります。

【対象期間】それぞれの参加開始日から1月31日休日まで ※1月31日までにデータを送信してください。☑上尾市からの参加者で1日当たりの平均歩数が6,000歩以上の人(自動抽選のため応募不要) ※昨年10月31日までに歩数測定を開始した人に限ります。 **【結果発表】**当選者に賞品を発送 ※上尾市おいしいで賞は、事前に連絡して発送します。

(賞品イメージ)



フルーツマト「ポモ・ロッサ」



カレー&スパイスセット



オリジナルクオカード1,000円分



オリジナルウォーキングタオル

埼玉県コバトン健康 第4弾 マイレージ企画

参加賞あり

親子で楽しめる! バランスアップ ウォーキング講座

正しいウォーキングを学び、上半身と下半身のバランスと平衡感覚を向上できる運動を行います。 時2月3日(日)9時30分～11時30分 所市民体育館 【講師】田邊潤さん(早稲田大学本庄高等学院教諭) ☑年長～小学生の子どもと保護者 ☑20組(先着順) ※託児があります(先着5人)。 ☑室内用運動靴、タオル、飲み物 【服装】動きやすい服装 申1月7日(月)～31日(休)に電話で西保健センターへ



「いい歯の日」パネル展

昨年11月21～27日に「いい歯の日」パネル展が行われました。市内の小・中学校からポスター128枚の応募があり、下記のポスターが最優秀賞に選ばれました。最優秀賞に選ばれた作品は、市の歯科保健啓発事業で使用する予定です。

最優秀賞ポスター



富土見小学校3年
内海璃音さん



西中学校3年
犬飼 静月さん



上尾小学校5年
高橋 侑佳里さん

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



- **フッ素塗布** 1月17日(木)13:15~14:00 所 東保健センター 費1,404円
- **10か月児健康相談** 1月25日(金)9:00~10:00 所 平成30年3月生まれの子どもと保護者
- **にこにこ健康相談会** 1月29日(火)9:00~10:00
- **ここのとり相談(妊活・不妊相談)** 1月29日(火)9:15~15:45【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- **離乳食教室後期・完了期** 2月8日(金)9:30~13:00【要予約・1月8日(火)から】 所 平成30年2~3月生まれの子どもと保護者
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 2月12日(火)10:00~11:30【要予約・1月28日(月)9時から】 所 1か月児健診を終了した平成30年11月~平成31年1月生まれの乳児と母親 所 15組(先着順)
- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 2月13日(水)10:00~11:30 所 ふたご・みつごの親子(0歳~未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の人
- **離乳食教室開始期・初期** 2月14日(木)10:00~11:10【要予約】 所 4か月児健診を終了した子どもと保護者
- **パパママ教室** 2月16日(土)9:10~12:10【要予約・1月17日(木)から】 所 2019年5~8月に出産予定の人

成人・精神保健 西保健センター



※会場は全て東保健センターです。ただし予約・問い合わせは西保健センターで受け付けます。

- **動いて楽しく脱メタボ塾** 1月15日(火)・24日(木)、2月8日(金)13:30~15:30【要予約】 所 40~69歳の運動制限のない人
- **健康応援相談** 1月16日(水)、2月14日(木)13:00~【個別相談は要予約】 所 健診結果、生活習慣病予防に関心がある人
- **統合失調症の家族サロン** 1月17日(木)、2月14日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 1月21日(月)・29日(火)13:15~16:10【要予約】
- **食事でむりなく脱メタボ塾** 1月23日(水)14:15~14:45【要予約】 所 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** 1月30日(火)13:00~15:00【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、☎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、12月30日(日)~1月3日(木))
【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(12月30日~1月3日を除く))
【診療時間】9:30~12:30

●歯科年始当番医 【診療時間】10:00~12:00

1月1日(祝)	池田歯科医院	☎725-3503・☎726-4913
2日(水)	土岐歯科医院	☎774-5129・☎774-5129
3日(木)	塚本歯科医院	☎772-3252・☎774-2660

●産科 1月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

1・6・20日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
2・13・27日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
3・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.451

痛風

男性の5人に1人が痛風またはその予備軍であり、従来好発年齢といわれた中高年齢から若年層にまで広がっています。痛風の本当の怖さは発作だけではなく、脳卒中、心筋梗塞、腎障害(透析)などさまざまな生活困窮状態を引き起こすことです。さらに要介護状態にも結びつき、本人だけでなく家族、地域を巻き込むことになるため、その対策は家族も一緒にすることが大事です。

予防と治療のポイントには食事・運動・内服治療の根気強さです。食事療法の目的は、肥満の解消です。適正なカロリーとバランスのとれた食生活を心掛けてください。尿酸はアルカリ性の水分によく溶けるため、野菜・海藻などのアルカリ性食品を摂取するとともに水分を多く摂取し、尿量を増やしましょう(1日2リットル程度)。また、肉や魚の内臓、魚の干物などにはプリン体が多く含まれているので注意しましょう。含有量が極めて多い(食品100g中プリン体300mg超)ものは鶏レバー、イサキの白子、アンコウの肝、マイワシの干物などがあります。含有量が多い(200~300mg)ものは牛・豚レバー、カツオ、大正エビなどです。含有量が少ない(50~100mg)ものは豚ロース・バラ、牛ヒレ、ハム、ベーコン、ウナギ、ホタテなどです(プリン体摂取量は1日400mg以内)。アルコールは尿酸を増やし排出も阻害するため、種類を問わず飲み過ぎないようにしましょう(特にビール)。有酸素運動は効果的ですが、激しい運動はかえって尿酸値を上げて逆効果です。また過度のストレスも尿酸値を上昇させますので、適度な休養・リラクセスを心掛けてください。また、内服加療はゆっくり尿酸値を下げ、6mg/日以下を維持します。「尿酸値が下がった」と休薬され、不幸な転帰にならないよう医師とよくご相談ください。

上尾市医師会