

いっしょに健康づくり 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・FAX 774-8188

西保健センター ☎774-1411・FAX 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。



母子健康手帳の交付場所を集約



4月1日(月)から母子健康手帳の交付場所を、市内2カ所の子育て世代包括支援センターに集約します。子育て世代包括支援センターには、母子保健コーディネーターが常駐しており、各種制度の案内や、妊娠、出産、育児に関する相談などに応じています。

これにより、各支所・出張所での母子健康手帳の交付は3月30日(土) (支所は29日(金))で終了となりますので、ご理解をお願いします。【4月1日からの交付場所】東保健センター(月～金8時30分～17時)、子ども支援課(月～土8時30分～17時(12～13時を除く))

不妊治療費助成金 申請期限の変更

4月1日(月)から上尾市不妊治療費助成事業の助成金申請期限が変更となります。不妊治療を受けた人で、申請を検討している人は注意してください。申請期限について詳しくは、市ホームページをご覧ください。※埼玉県不妊治療費助成事業の支給決定を受けたら、早めの申請をお願いします。

不妊治療費 上尾市

検索

3月31日(日)
締め切り

予防接種の受け忘れにご注意を



対象期間を過ぎた予防接種は全額自己負担となります。ご注意ください。

■麻しん風しん混合ワクチン(2期)

所市接種実施医療機関他(『平成30年度版上尾市健康カレンダー』他を参照) 対平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの子ども(小学校入学前年度) 持母子健康手帳、予診票 甲直接、実施医療機関へ

■高齢者肺炎球菌ワクチン

所市接種実施医療機関他(『平成30年度版上尾市健康カレンダー』他を参照) 対過去に高齢者肺炎球菌ワクチンの接種をしていない人で、次の①～③のいずれかに該当する人①昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ②昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ③昭和19年4月1日以前生まれ 費5,000円 持健康保険証、予診票(市内医療機関、保険年金課、高齢介護課、各支所・出張所、東保健センターにある) 甲直接、実施医療機関へ

『あげお孫世代サポートガイド』を作成

平成22年に「健康あげおいいきプラン～一歩ふみ出す健康づくり～」として健康増進計画を策定し、六つの活動グループ(食、運動、歯、こころ、高齢者支援、子育て支援)に分かれてさまざまな活動を進めています。

子育て支援グループでは、地域の子育て世代と祖父母世代を支援するため、『あげお孫世代サポートガイド』を作成しました。サポートガイドには、今と昔の子育ての違いや0～3歳児の発育・発達の目安、家族で一緒に利用できるお出掛けスポットの紹介などが盛り込まれています。

サポートガイドは東保健センター、子ども支援課、地域子育て支援拠点・子育て支援センター、各公民館などで配布しています。



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** 2月13日(水)13:15~14:00 所東保健センター 費1,404円
- **このとり相談(妊活・不妊相談)** 2月19日(火) 9:15~15:45
【要予約・予約専用電話番号☎070-3131-7256】
- **10か月児健康相談** 2月27日(水)9:00~10:00 所平成30年4月生まれの子どもと保護者
- **にこにこ健康相談会** 2月28日(木)9:00~10:00
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 3月8日(金)10:00~11:30 所1か月児健診を終了した12~2月生まれの乳児と母親 所15組(先着順) 所2月18日(月)9:00から
- **プレママ教室** 3月13日(水)9:10~15:30・3月20日(水)9:10~12:00【要予約】 所2019年5~8月に出産予定の人
- **離乳食教室開始期・初期** 3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

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。

- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 2月18日(月)9:15~12:10、2月27日(水)・3月8日(金)13:15~16:10【要予約】
- **クローバーの会** 2月18日(月)13:30~15:30
- **食事でむりなく脱メタボ塾** 2月19日(火)・3月12日(水)14:15~14:45【要予約】 所食生活を改善したい人
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 2月28日(木)・3月11日(月)13:30~15:30【要予約】 所40~69歳の運動制限のない人
- **精神科医によるこころの健康相談** 2月28日(木)・3月14日(木)13:00~15:00【要予約】
- **健康応援相談** 3月6日(水)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

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 2月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

3・17日	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
10・24日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
11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、I P 電話、PHSを利用する場合)

今月の健康

No.452

かむことの大切さ

かむことは、人の健康にとってとても重要な役割を果たしています。8020推進財団では「かむ8大効用」として「ひみこの歯がいーぜ」を標語にしています。ひみこは「肥満予防、みみこは「味覚の発達、こは「言葉の発音がはつきり、のこは「脳の発達、はは「歯の病気を防ぐ、がは「ガンの予防、いは「胃腸の働きを助ける、ぜは「全身の体力向上と全力投球。このように、よくかむことが全身の健康に大きく関わっているのです。

食事の時は、ひと口30回を目安にかむと良いでしょう。よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液は口の中の汚れを洗い流し、細菌が増えるのを抑え、むし歯を防ぐ働きがあります。かむ回数が多ければ、食物が細かくなってだ液もよく混ざり胃腸での消化吸収の効率も良くなります。だ液の殺菌効果により、口臭を防ぐこともできます。

現代人は、昔の人と比べると幼少期から歯応えのないやわらかい物を食べているので、かむ回数や食事にかける時間が少なくなってきました。よくかまないといまわりの筋肉や骨の成長が十分でなく、顎が大きく育たないと永久歯に生え変わった時に歯並びが悪くなってしまう。かみ応えのある食材を積極的に食事に取り入れ、子どもの頃からどんな食べ物でもよくかむ習慣をつけましょう。

また、よくかむことによって顔の筋肉が鍛えられ、表情が豊かになります。さらに脳への血流が増加し、脳が活性化されることで認知症の予防にもなります。「よくかむ」ことは今日からできる身近な健康法なのです。

北足立歯科医師会

