

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。

平成31年度 各種検診

4月下旬に「がん検診等受診券」を郵送します。個別検診の実施期間は5～11月、集団検診の実施期間は5～12月です。検診終了近くになると、予約が取りづらくなりますので、**早めの受診をお勧めします。**

申し込みが必要な検診は、4月1日(月)から受け付けを開始します。集団検診は、日程ごとに定員になり次第締め切りとなります。集団検診の日程・実施医療機関・自己負担額など、詳しくは『平成31年度版上尾市健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。

【各種検診・健康診査】

種類	検(健)診名	対象年齢(2020年3月末時点の年齢)	受診方法
集団検診	胃がん検診 肺がん・結核検診 ※胃がんと肺がん・結核の検診を同日に受診します。	40歳以上の人	①東保健センター・西保健センター(6月まで休館)、保険年金課、各支所・出張所・公民館で直接、または『平成31年度版上尾市健康カレンダー』に掲載の専用用紙に記入して、郵送またはファクスで西保健センターへ ※集団検診は各日定員になり次第締め切ります。 ②受診券が届いたら、集団検診は指定された検診会場(西保健センター(6月まで休館)、公民館(原市・上平))で受診。個別検診は、実施医療機関に予約して受診
	乳がん検診	40歳以上の女性 (2年に1回・前年度未受診者)	
個別検診	肺がん・結核個別検診	40歳以上の人 (集団検診の肺がん・結核検診を受ける人は除く)	
	20～30歳代ヘルスチェック	20～39歳の人 (職場などで健康診査を受診する機会のない人)	
	成人歯科健康診査	40歳以上の人(※1を除く)	
	大腸がん検診	40歳以上の人	
	子宮(頸)がん検診	20歳以上の女性 (2年に1回・前年度未受診者)	
	前立腺がん検診	50歳以上の男性	
	骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・63・65・68・70歳の女性	
肝炎ウイルス(B・C型)検診	40歳以上の人 (今までに未受診の人)	直接、実施医療機関に予約して受診(4月下旬に郵送の受診券が必要) ※受診券は実施期間終了まで大切に保管してください。	

※1 埼玉県後期高齢者医療歯科健康診査の対象者(平成30年度に75歳になった上尾市の後期高齢者医療制度加入者)。

埼玉県コバトン健康マイレージ事業

新規参加者募集

～楽しく歩いて、健康になろう～

埼玉県コバトン健康マイレージ事務局
☎0570-035810

埼玉県コバトン健康マイレージは、専用歩数計やスマートフォンアプリを使ってウォーキングを楽しく継続し、健康づくりを進めていく事業です。歩数などに応じて抽選に参加でき、当選すると県から特産品などがもらえます。また、上尾市から参加する人で1日平均歩数6,000歩以上の人は、今年度は3回の抽選があります。☎市内に在住の18歳以上の人 ☎494円(歩数計送料) ※スマートフォンアプリでの参加は無料です。☎歩数計参加者/250人(先着順) ※参加方法を歩数計、スマートフォンアプリのいずれかから選択してください。スマートフォンアプリでの参加には定員はありません。☎4月1日(月)から参加申込書(東保健センター・西保健

センター(6月まで休館)、市役所、各支所・出張所・公民館、市民体育館にある。県ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入して、郵送または県ホームページ(☎<https://kobaton-mileage.jp/>)で ※詳しくは、埼玉県コバトン健康マイレージ事務局に問い合わせるか、『平成31年度版上尾市健康カレンダー』をご覧ください。

郵送先

埼玉県コバトン健康マイレージ事務局
〒330-9091
さいたま新都心郵便局 私書箱159号



県ホームページ

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



- **このとり相談(妊活・不妊相談)** 4月16日(火)13:15~15:45
【要予約・予約専用電話番号☎070-3131-7256】
- **離乳食教室後期・完了期** 4月17日(水)9:30~13:00【要予約】
☎平成30年4~5月生まれの子どもと保護者
- **にこにこ健康相談会** 4月18日(木)9:00~10:00
- **10か月児健康相談** 4月25日(水)9:00~10:00 ☎平成30年6月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室開始期・初期** 5月9日(木)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
- **プレママ教室** 5月14日(火)9:10~15:30・5月23日(水)9:10~12:00【要予約】 ☎2019年7~10月に出産予定の人
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 5月20日(月)10:00~11:30【要予約・4月26日(金)9:00から】 ☎1か月児健診を終了した2~4月生まれの乳児と母親 ☎15組(先着順)

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。

- **クローバーの会** 4月15日(月)13:30~15:30
- **食事でむりなく脱メタボ塾** 4月16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** 4月17日(水)13:00~15:00【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 4月18日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 4月22日(月)・5月13日(月)9:15~11:45【要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 4月24日(水)・5月14日(火)13:30~15:30【要予約】 ☎40~69歳の運動制限のない人

健康マイレージ事業企画

市内を歩こう! ~正しい歩き方講座付き~

【参加特典】

①埼玉県コバトン健康マイレージ事業に新規参加希望者は、当日の受け付けで、専用歩数計を配布します(各回先着30人)。

②上尾市から埼玉県コバトン健康マイレージ事業の参加者は、右表のいずれかの講座に参加すると、平均歩数に関係なく、上尾市からの1回目の賞品抽選の対象になります(今年度は3回実施)。

☎**※右表のとおり** ☎歩き方講座、市内を4km程度のウォーキング 【講師】田邊潤さん(早稲田大学本庄高等学院教諭) ☎市内に在住の18歳以上の人 ☎各回50人(先着順) ※専用歩数計がなくても参加できます。☎室内・外用運動靴、タオル、飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。すでに、事業に参加している人は専用歩

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 4月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

7・28日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
14・29日	ナラヤレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
21・30日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122

※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)

4月27日(土)~5月6日(祝)に診療を行っている市内医療機関は、上尾市医師会ホームページ(☎http://www.ageomed.com/)に掲載しますのでご確認ください(4月中旬掲載予定)。

※4月号の『今月の健康』は、休載します。

※高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種は10ページを参照してください。