

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。移動中も電話・ファクス番号に変更はありません。

大好評につき、
ことしも開催!

パパがステキに変身★

～あつまれジュニアシェフ～

6月は食育月間、6月16日(日)は父の日です。よりステキなパパになるために、体力測定と家で簡単にできる運動を行います。子どもはパパの「サポーター」。パパが運動している間に、簡単でおいしい料理を作ります。パパのためにおいしい料理を作って、親子で楽しく食べましょう。親子ストレッチもあります。



時6月1日(日)9～13時 所東保健センター 関市内に在住の小学3・4年生と父親 費1人500円 定30組(先着順) 【メニュー】枝豆ごはん、タンドリーチキン、かき玉コーンスープなど 備運動できる服装、タオル、飲み物、筆記用具、エプロン、三角巾 申5月24日(金)までに電話で東保健センターへ

アッピー食堂へようこそ ランチ調理実習

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! 今回は、筋肉量に着目した「貯筋」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。時・所下表のとおり 関市内に在住・在勤・在学の人 費450円 定各25人(先着順) 備エプロン、三角巾、タオル、筆記用具、電卓 申5月7日(火)から電話で東保健センターへ

とき	ところ
6/11(火)	東保健センター
6/20(木)	大石公民館

※時間はいずれも10時～13時30分です。



もち麦ごはん、鶏むね肉と野菜の甘酢あん、ミックスビーンズとツナのサラダ、フルーツ寒天

新生児訪問助産師・ 保健師(臨時職員)を

募集

【採用予定】6月から 【勤務場所】東保健センター 【勤務形態】臨時職員 【勤務時間】(月)～(金)(祝を除く)の週2～5日で1日3時間または6時間 関新生児訪問事業など 関助産師または保健師資格を有する人 【報酬】1日5,340円または10,680円 定若干名 申申請書(市ホームページからダウンロード)に必要事項を記入し、助産師または保健師免許証の写しを添付して、5月31日(金)までに直接、東保健センターへ



不妊治療費助成事業の 申請期限を変更

4月1日から上尾市不妊治療費助成事業の申請期限が変更となりました。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。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人は、早めに申請してください。

不妊治療費 上尾市 で 検索

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



- にこにこ健康相談会 5月16日(木)9:00~10:00
- このとり相談(妊活・不妊相談) 5月21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 5月22日(水)9:30~13:00【要予約】
☑平成30年4~6月生まれの子どもと保護者
- フッ素塗布 ①5月22日(水)②5月31日(金)13:15~14:00 所①
尾山台みんなの広場②東保健センター 費1,404円
- 10か月児健康相談 5月30日(月)9:00~10:00 ☑平成30年7
月生まれの子どもと保護者
- ふたご♡みつごのワクワクルーム 6月6日(木)10:00~11:30
☑ふたご・みつごの親子(0歳~未就学児)、ふたご・みつ
ごを妊娠中の人
- パパママ教室 6月8日(土)9:10~12:10【要予約・5月17日(金)
から】☑令和元年9~12月出産予定の人
- 離乳食教室開始期・初期 6月12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

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。
- 統合失調症の家族サロン 5月16日(木)13:30~15:00
 - 精神科医によるこころの健康相談 5月16日(木)・6月6日(木)
13:00~15:00【要予約】
 - 臨床心理士によるこころの悩み相談 5月20日(月)・6月12日
(水)13:30~16:00、6月3日(月)9:15~11:45【要予約】
 - 動いて楽しく脱メタボ塾 5月29日(水)13:30~15:30、6月5日
(水)9:30~11:30【要予約】☑40~69歳の運動制限のない人
 - 各種検診 実施期間は5~11月(集団検診は12月の指定日まで)
※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 4月28日(日)~5月6日(祝)は休日診療になります。

●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 5月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

1・4・12日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
2・5・19日	ナラヤレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
3・6・26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、IP電話、PHSを利用する場合)

今月の健康

No.454

口腔ケアと訪問診療

「口腔ケア」とは、口の中を清潔に保つこと、口腔内だけでなく体全体の健康を保つケアのことです。

人は年齢を重ねると体にさまざまな変化が現れますが、それは口の中も例外ではありません。加齢とともに体の機能が衰えると、抵抗力が落ち歯周病や粘膜の病気にかかりやすく歯を失う率も高くなります。また、口は主に「食べる」と「話すこと」さらには「呼吸すること」と「表情をつくること」といった機能があります。しかし、高齢者はこれらの機能が低下してしまうことは少なくありません。特に、嚥下(食べ物を飲み込むこと)機能が衰えると、食べ物やだ液が気管に入ってしまうことがあります。このとき口腔内の細菌が肺に入って起こるのが誤嚥性肺炎で、高齢者に多い病気です。

できるだけ機能を良好に維持していくためには、定期的な口腔ケアが重要です。口腔ケアは、歯磨きや口腔内の洗浄でむし歯や歯周病を予防するだけでなく、食べるために必要な筋肉を鍛えるためのトレーニングやリハビリ、誤嚥性肺炎の予防といった身体機能の回復につながる内容も含まれています。

しかし、高齢で寝たきりの人や介護を受けている人の中には、自力で歯科医院を受診することができない人が多くいます。訪問歯科は、自身では通院が困難な人の自宅・病院・施設に伺い、一般的な治療から口腔ケアまで行うことができます。運動や栄養摂取と同様に、口の中をきれいにするのは身体全体にとっても良いことです。口の機能を維持し元気に食事をすることで、生活の質(QOL)を高めることにもつながります。

北足立歯科医師会

