

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。

7月1日(月)

西保健センターの改修工事が終了します

このたび西保健センターの改修工事が終了し、7月1日から業務を再開します。

今回の工事では、段差の解消、トイレの改修、エレベーターの設置の他、土足で利用できるようにするなど、より快適に利用できるように改修します。

合わせて、上尾市医師会、北足立歯科医師会上尾支部、上尾伊奈地域薬剤師会、上尾食品衛生協会の各事務室が西保健センター内に設置されます。

6月は「食育月間」です

～学ぼう・作って食べよう・つながろう～

市食生活改善推進員協議会主催 おやこで料理

参加者募集

時・所右表のとおり 市内に在住の小学生と保護者 1組600円 各10組(先着順)
エプロン・三角巾(親子ともに)、布巾2枚、上履き(子どもだけ) 6月3日(月)から電話で東保健センターへ

とき	ところ
6/22(土)	原市公民館
7/13(土)	平方公民館
7/24(水)	大谷公民館
	上平公民館
7/27(土)	上尾公民館
7/28(日)	大石公民館

※時間はいずれも9時20分～13時です。



貝たくさんピザ、野菜のカミカミ和え、スムージー、グリルでフライドポテト

上尾市8020よい歯のコンクール

市と北足立歯科医師会が、80歳以上で20本以上の健康な歯を保持している人を表彰する「上尾市8020よい歯のコンクール」を開催します。 7月7日(日)10時～ 東保健センター 市内に在住で平成31年4月1日現在、80歳以上で自分の歯が20本以上ある健康な人 ※当コンクールで表彰経験のない人に限ります。 50人(先着順) 6月21日(金)までに電話で西保健センターへ



こうのとりの相談(妊活・不妊相談)

不妊症看護認定看護師の資格を持つ妊活カウンセラーが相談に応じます。

- ・赤ちゃんが欲しいけれど、なかなか授からない
- ・不妊治療ってどんなことをするの？いつから始めたらいいの？
- ・不妊治療を受けているけれど、検査や治療のことが分からない



このようなお悩みはありませんか？ 誰にも話せず気持ちの整理ができない悩みを、この機会に相談してみませんか？ より良い歩みと選択ができるよう個別で対応しますので、気軽に利用してください。 6月21日(金) ※月1回の開催です。1組1時間(午後/2組)です(要予約)。 東保健センター 市内に住所がある夫婦(相談は1人でも可) 予約専用電話(☎070-3131-7256)で

自殺対策講演会

～生きる支援としての自殺対策～

市内では、年間30～40人が自殺で大切な命をなくしています。自殺に至るまでにはさまざまな困りごとを経験しますが、最初のきっかけは、転職や失業、育児の悩み事など日常に経験することといわれています。自殺は、身近にある問題です。自分や周りの人を大切にすることを一緒に考えてみませんか。 7月11日(木)10時～11時30分 文化センター 【講師】猪飼周平(一橋大学大学院社会学研究科教授) 市内に在住の人 300人(先着順)

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

- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 6月20日(木)10:00~11:30【要予約・5月31日9時から】 ④1か月児健診を終了した平成31年3月~令和元年5月生まれの乳児と母親 ④15組(先着順) ※定員を超えた場合、初参加の人を優先します。
- **フッ素塗布** 6月20日(木)13:15~14:00 ④東保健センター費1,404円
- **にこにこ健康相談会** 6月21日(金)9:00~10:00
- **離乳食教室後期・完了期** 6月26日(水)9:30~13:00【要予約】 ④平成30年6~7月生まれの子どもと保護者
- **10か月児健康相談** 6月27日(木)9:00~10:00 ④平成30年8月生まれの子どもと保護者
- **プレママ教室** 7月9日(火)9:10~15:30、7月19日(金)9:10~12:00【要予約】 ④令和元年9~12月出産予定の人
- **離乳食教室開始期・初期** 7月10日(水)10:00~11:10【要予約】 ④4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

※6月中は改修工事のため、会場は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** 6月17日(月)13:30~15:30【要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 6月18日(火)・7月10日(水)13:30~15:30【要予約】 ④40~69歳の運動制限のない人
- **統合失調症の家族サロン** 6月20日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 7月1日(月)9:15~11:45【要予約】
- **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

●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 6月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

2・23日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
9・30日	ナヤマレディスクリニック	☎771-0002・☎771-3922
16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.455

带状疱疹

带状疱疹は、日常よくみられる病気の一つであり、年間約60万人が発症し、80歳までに3人に1人がこの病気を経験すると推計されるとの調査報告があります。その特徴的な症状である痛みが問題となり、患者さんは精神的にも辛い思いをされています。

この病気の仕組みは、ほとんどの場合、子どもの頃にかかった「水ぼうそう」が原因とされています。この時の「水ぼうそう」のウイルスと体の免疫が戦うわけです。この戦いで負けた「水ぼうそう」のウイルスは、体の中の神経節という所に隠れてしまいます。このウイルスは長期にわたり潜伏し、例えば過労による体力の低下、老化、長期の病気により免疫力が低下した時にそのチャンスを得て、再び復活して皮膚と神経の症状が出現します。

初期では、体の痛みが先行し、その後その部位に水疱が出現し、同時に疼痛が増強してくるパターンが一般的です。治療の主体は、抗ウイルス薬、鎮痛薬、塗り薬が主体となります。特に抗ウイルス薬は、ウイルスが増えるのを抑える点で重要な治療の一つです。また、重症で広範囲な带状疱疹の症例については、入院して点滴による治療が必要となる場合があります。また高齢者では、带状疱疹が治った後でも痛みが続く場合があります(带状疱疹後神経痛)。この場合は、神経ブロックなどの治療が行われますが、専門医とよく相談することが大切です。

带状疱疹は、一般的に2週間ぐらいで治りますが、この病気にかかってしまった場合は、十分な栄養と休養をとることが大切です。また、触って他人に感染することはありませんが、水ぼうそうにかかったことのない人、小さなお子さんや妊婦さんにはできるだけ接触しないように注意し、もし体の一部に痛みを感じるであれば、带状疱疹の可能性も常に考え、できるだけ早期に皮膚科の先生の診察を受け、治療を開始することが理想的といえるでしょう。

上尾市医師会