

いっしょに健康づくり 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・☎774-8188

西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33
(成人・精神保健) ☎774-1411・☎776-7355

健康運動指導士による

「家でもできる、目指せ美ボディ! シェイプアップ講座」

参加者募集!

自宅でもできる、筋肉トレーニングや有酸素運動を紹介します。日頃、運動習慣がない人も、育児中のママも、大歓迎! いつでもどこでも行えるエクササイズで、理想の体を目指しましょう。☎10月12日(土)9時30分~11時30分(受け付け/9時15分~) 所市民体育館 ☎市内に在住の18歳以上で運動制限のない人 定30人(先着順) ※託児あります(先着5人)。☎室内用運動靴、タオル、飲み物 【服装】運動できる服装 ☎9月2日(月)~10月4日(金)に直接または電話で西保健センターへ



健康運動指導士 菅野 隆さん

幼児食教室

参加者募集!

子どもが見て喜んで、食べておいしい、簡単に作れるお楽しみメニューを作ります。☎10月3日(木)10時~12時30分 所東保健センター ☎幼児期の栄養・食事に関する話と調理実習 ☎市内に在住で3歳以上の未就学児の保護者 費450円 定15人(先着順) ☎エプロン、三角巾(バンダナなど)、手拭きタオル、筆記用具 ☎9月2日(月)から電話で東保健センターへ



「食の安心サロン」

~おかしやジュースの安全性~

参加者募集!

加工品に添加されている食品添加物について学びます。☎9月20日(金)10時30分~11時30分 所東保健センター ☎子育て中または出産を予定している人(子ども同伴可) 定15組(先着順) 持筆記用具 ☎電話で東保健センターへ

上尾市8020

よい歯のコンクール表彰式

7月7日、東保健センターで「上尾市8020よい歯のコンクール」の表彰式が行われ、4月1日現在、80歳以上で自分の歯が20本以上ある(8020)市民52人に、市長から表彰状が手渡されました。

生涯を通じ、楽しく充実した生活を送るためには、毎日の歯磨きと、定期的な歯科医院の受診で、健康な歯を保つことが大切です。皆さんも「8020」を目指しましょう。



歯の健康に関する

歯っぴー標語を募集

歯と口の健康づくりを通じ、生涯にわたって健康な生活を送るための標語を募集します。11月20日(木)~26日(火)まで、丸広百貨店上尾店6階で開催する「いい歯の日パネル展」で作品を掲示する他、来場者による投票で選ばれた優秀作品は、市の歯科保健推進のために活用します。☎むし歯や歯周病予防、食の喜び、生活習慣に関するものなど ☎市内に在住・在勤・在学の人 ☎作品、郵便番号、住所、氏名、ペンネーム(希望者だけ)、年齢、電話番号を記入して、9月27日(金)までに直接か、郵送またはファクスで西保健センターへ



9月10~16日は自殺予防週間 ~自殺は“防げる死”です。悩んだらまずは相談を~

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・西保健センター、市役所、各支所・出張所にも置いてあります。

母子保健 東保健センター

- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 9月10日(火)10:00~11:30
 函 ふたご・みつごの親子(0歳~未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦
- **離乳食教室開始期・初期** 9月11日(水)・10月9日(水)10:00~11:10【要予約】 函 4か月児健診を終了した子どもと保護者
- **フッ素塗布** ①9月18日(水)13:15~14:00 ②10月9日(水)13:15~14:00 函 ①西保健センター ②東保健センター 費 1,404円
- **にこにこ健康相談会** 9月19日(木)9:00~10:00
- **10か月児健康相談** 9月24日(火)9:00~10:00 函 平成30年11月生まれの子どもと保護者
- **このとり相談(妊活・不妊相談)** 9月24日(火)13:15~15:45
 【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- **赤ちゃん♡アッピータイム** 9月25日(水)10:00~11:30【要予約・9月4日(水)9:00から】 函 1か月児健診を終了した6~8月生まれの乳児と母親 函 15組(先着順)
- **離乳食教室後期・完了期** 10月24日(水)9:30~13:00【要予約・9月20日(金)から】 函 平成30年10・11月生まれの子どもと保護者

成人・精神保健 西保健センター

- **こころの健康講座** 9月4日(水)・10月10日(木)13:15~16:00
 【要予約】 函 東保健センター
- **精神科医によるこころの健康相談** 9月19日(木)13:00~15:00
 【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 9月19日(木)13:30~15:00
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 9月20日(金)・10月9日(水)13:30~15:30【要予約】 函 40~69歳の運動制限のない人
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 9月27日(金)9:15~11:45、10月7日(月)13:30~16:00【要予約】
- **健康応援相談** 10月3日(水)13:45~【個別相談は要予約】 函 健診結果、生活習慣病予防に関心がある人
- **各種検診** 実施期間は11月まで(集団検診は12月の指定日まで) ※予約の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 9月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

1・16・29日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
8・22日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
15・23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.458

肝炎

肝機能異常を指摘される人は、健康診断・人間ドック受診者全体の25%といわれています。肝機能異常の人は、精査し診断確定した後治療が開始されます。今回は代表的な肝炎であるC型慢性肝炎と非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)、そして近年話題の検査フィブrosキャンを取り上げます。

C型慢性肝炎は肝硬変、肝不全、肝癌と命に関わる病態に進展します。ウイルス排除はインターフェロン製剤から経口抗ウイルス薬(DAA製剤)に移行し、副作用の減少・9割以上の著効率・治療期間の短縮と著しく治療が進歩しました。ただし、ウイルス排除後も発癌リスクはあるため3~6カ月ごとの超音波検査、腫瘍マーカーなどの検査が必要であるとの注意喚起がされています。特に男性や肝臓の線維化が進展された人は発癌しやすいので注意が必要です。

NASHは肝炎ウイルスやアルコールといった原因がないにも関わらず、肝臓に脂肪沈着や炎症、線維化そして発癌を引き起こします。近年は肝臓の原因としてNASHの割合が急激に増加しています。発症の原因としては、肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧などの生活習慣が密接に関与しています。

フィブrosキャンは肝硬度(肝線維化の評価法)を非侵襲的に測定できる注目されている検査です。慢性肝炎から肝硬変への進行度を評価するためや、治療を含めたC型肝炎発癌リスクの評価、NASHをはじめ各種肝疾患の線維化の評価などに役立ちます(さらにオプション機能として肝脂肪量測定ができます)。

健康診断で肝機能異常を指摘された人、以前C型肝炎の治療を行ったがその後検査をされていない人、C型肝炎の治療を考えている人、生活習慣病があり肝機能異常を指摘された人などは肝臓専門医にご相談ください。

上尾市医師会