

# 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

## 10月 はがんと検診受診率 50% 達成に向けた 集中キャンペーン月間



がんによる死亡者数を減らすためには、早期発見・早期治療が重要です。定期的に検診を受けましょう。医療機関で受診する個別検診(大腸がん・子宮がん・前立腺がん検診など)は11月30日(日)までです。集団検診(胃がん検診、肺がん・結核検診、乳がん検診)は12月の指定された日まで(定員になり次第、申し込みを締め切り)です。早めに受診しましょう。

医療機関で受診する個別検診の受診券は、4月に対象者全員に郵送しています。その他の個別検診(肺がん・結核検診など)は、10月31日(日)までに東・西保健センター、保険年金課、各支所・出張所・公民館に事前申し込みが必要です。詳しくは、『健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。



## 献血にご協力を

病気やけがなどで輸血を必要とする人は、年々増えています。しかし、輸血に必要な血液製剤は人工的に作れない上、長期保存もできません。安定的に血液を供給するためには、皆さんに継続的に献血に協力していただくことが大切です。

献血は、命を救うことができる身近なボランティアです。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

市内の献血実施会場(10・11月)は、下表のとおりです。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

とき	ところ
10/10(木) 14:00~16:00	上尾税務署
10/30(水) 10:00~11:45、 13:00~16:30	イトーヨーカドー上尾駅前店
11/ 1(金) 13:30~16:00	東町小学校

アッピー食堂へ  
ようこそ

参加者  
募集!

## ランチ調理実習

管理栄養士が考案したヘルシーな食事を作って、食べて、栄養バランスについて学ぶ教室です。今回は、筋肉量に着目した「貯筋」がテーマです。**時**・**所**下表のとおり **市**市内に在住・在勤・在学の人 **費**450円 **定**各日25人(先着順) **持**エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、電卓 **申**10月2日(水)から電話で西保健センターへ

とき	ところ
11/ 6(水)	東保健センター
11/20(水)	大谷公民館

※時間はいずれも10時~13時30分です

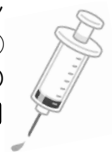


もち麦ごはん、鶏むね肉と野菜の甘酢あん、ミックスビーンズとツナのサラダ、ピンクフルーツかんてん

10/20

## から 高齢者インフルエンザ予防接種

インフルエンザワクチンの予防効果は、接種後約2週間からおおよそ5カ月程度といわれています。体調の良い時に早めに接種しましょう。**時**10月20日(日)~令和2年1月31日(金) **所**実施医療機関など(『健康カレンダー』など参照) **市**上尾市に住民登録のある次の①②のいずれかの人①接種当日に満65歳以上②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に極度に障害を有する(これらの障害により身体障害者手帳1級または同程度と判断される) **費**1,500円 ※年度内に1人1回です。



## 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・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



- にこにこ健康相談会 10月15日(火)9:00~10:00
- 赤ちゃんと♡アッピータイム 10月17日(木)10:00~11:30【要予約】 ④1か月児健診を終了した7~9月生まれの乳児と母親 ⑤15組(先着順)
- 10か月児健康相談 10月23日(水)9:00~10:00 ④平成30年12月生まれの子どもと保護者
- このとり相談(妊活・不妊相談) 10月23日(水)13:15~15:45【要予約・予約専用電話番号④070-3131-7256】
- フッ素塗布 11月11日(月)13:15~14:00 ④西保健センター ⑤1,430円
- 離乳食教室初期 11月14日(木)10:00~11:10 ④4か月児健診を終了した子どもと保護者
- 離乳食教室後期・完了期 11月28日(木)9:30~13:00【要予約・10月28日(月)から】 ④平成30年10~12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



- 臨床心理士によるこころの悩み相談 10月15日(火)・11月8日(金)9:15~11:45、10月31日(木)13:30~16:00【要予約】
- 精神科医によるこころの健康相談 10月16日(水)13:00~15:00【要予約】
- 統合失調症の家族サロン 10月17日(木)13:30~15:00
- クローバーの会 10月21日(月)13:30~15:30【要予約】 ④うつ病患者の家族
- 動いて楽しく脱メタボ塾 10月25日(金)・11月6日(水)13:30~15:30【要予約】 ④40~69歳の運動制限のない人
- 食事で無理なく脱メタボ塾 10月25日(金)14:15~14:45【要予約】 ④医師からの食事制限の指示のない食生活を改善したい人
- 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、④774-2661・⑤772-1353)  
【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、④048-596-0275)  
【診療日】日・祝  
【診療時間】9:30~12:30

#### ●産科 10月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

6・20日	ナラヤマレディースクリニック	④771-0002・⑤771-3922
13・22日	上尾中央総合病院	④773-1111・⑤773-7122
14・27日	ひらしま産婦人科	④722-1103・⑤722-1146

※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】④#7119または④048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHSを利用する場合)

## 今月の健康

No.459

## 口臭

口臭は、呼吸や会話をする時に口から出る息が臭って、周りの人が不快になることをいいます。

口臭の原因は、大きく分けて二つあります。一つ目は、蓄膿症などの耳鼻科の病気や消化不良、肝臓の機能低下、糖尿病など口以外の病気が原因で発生するものです。

二つ目は、口臭の原因の9割以上を占める、口の中の汚れや病気などによるものです。

一番多いのは歯周病で、歯と歯茎の間のできる隙間などに細菌の繁殖しやすい場所が増えるためです。歯周病による出血や膿もガス発生の原因となります。歯周病の原因であれば、歯科医院で治療を受けながら、歯磨きをしっかり行って汚れを除去します。歯間ブラシやデンタルフロスを使うと、より効果的です。唾液が少ない人も、口臭が生じやすくなります。唾液には口の中をきれいにする作用がありますので分泌が少ないと細菌が増えやすくなります。しっかりと飲んで唾液を出し、鼻呼吸を心がけて、こまめに水分を取るようになれば口の中が潤うため、細菌が繁殖しにくくなります。また「舌苔」と呼ばれる白色から淡黄色の舌の表面に付いた汚れも口臭の原因になります。舌苔の除去も大切で、1日1回舌ブラシを使って舌の奥を鏡を見ながら掃除します。

口臭は、人に指摘されないと気付きません。まずは、家族など身近な人に自分の息が気になるか聞いてみるのもよいです。

北足立歯科医師会

