

いっぽ
一歩
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・FAX 774-8188

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

3月31日(火)まで

予防接種の受け忘れにご注意を

対象期間を過ぎた予防接種は全額自己負担となります。ご注意ください。

■麻しん風しん混合ワクチン(2期)

所市内委託医療機関など(『平成31年度版上尾市健康カレンダー』などを参照) ※埼玉県相互乗り入れ実施機関でも接種できます。 ㊦平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの子ども(小学校入学の前年度) ㊧母子健康手帳、予診票(市内委託医療機関、子ども支援課、各支所・出張所、東・西保健センターにある) ㊨直接、実施医療機関へ



■高齢者肺炎球菌ワクチン

所市内委託医療機関など(『平成31年度版上尾市健康カレンダー』などを参照) ㊦過去に高齢者肺炎球菌ワクチンの接種をしていない人で、次の①～③のいずれかに該当する人①昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ②昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ③昭和20年4月1日以前生まれ ※平成31年度(令和元年度)に65・70・75・80・85・90・95歳、100歳以上になる人は、埼玉県相互乗り入れ実施機関でも接種できます。 ㊧5,000円 ㊨接種費用、健康保険証、予診票(市内委託医療機関、保険年金課、高齢介護課、各支所・出張所、東・西保健センターにある) ㊨直接、実施医療機関へ

風しんの追加的対策

風しん抗体検査・
風しん第5期定期予防接種

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、風しんの抗体検査・予防接種を行っています。この対策は令和3年度まで実施します。抗体検査・予防接種を受けるには、市が発行するクーポン券が必要です。今年度は、昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性にクーポン券を発送しました。検査・接種が済んでいない人は早めに利用してください。

クーポン券を紛失したなどで再発行が必要な人や、昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性で、クーポン券の発行を希望する人は東保健センターに連絡してください。



厚生労働省ホームページ

シニア60～64

初回献血キャンペーン

県と県赤十字血液センターでは、「シニア60～64 初回献血キャンペーン」を実施しています。60～64歳で献血をすると、献血可能年齢が69歳まで延長されます。献血をした人には、記念品を差し上げます。ぜひこの機会に献血を始めてみませんか。 ※記念品は無くなり次第終了です。 ㊦3月31日(火)まで 所県内の献血ルームまたは献血バス ※市内の献血スケジュールは、市ホームページをご覧ください。 ㊦60～64歳で初めて献血をする人(59歳までの献血経験は不問)



『いい歯の日』パネル展 最優秀賞標語

昨年11月20～26日に「いい歯の日パネル展」を行いました。市内の小・中学校から歯の健康に関する標語107点(一般応募を含む)の応募があり、下記の標語が最優秀賞に選ばれました。最優秀賞作品は、市の歯科口腔保健の啓発事業で使用予定です。

東町小学校2年 かんざま きょう 神崎 響さん 「うちでは ぼくがじぶんの はいしゃさん」

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 2月17日(月)9:00~10:00
- 10か月児健康相談 2月20日(木)9:00~10:00 ㊟平成31年4月生まれの子どもと保護者
- このとり相談(妊活・不妊相談) 2月25日(火)13:15~15:45【要予約・予約専用電話番号㊟070-3131-7256】
- フッ素塗布 2月27日(木)13:15~14:00 ㊟東保健センター 費1,430円
- 離乳食教室開始期・初期 3月3日(火)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 ①3月5日(休)9:10~15:30②3月11日(休)9:10~12:00【要予約】 ※2日目はプレパパ教室も併設します。 ㊟令和2年5~8月出産予定の人 ※2日目は、パートナーまたは祖父も受講できます。 費450円 定30組(先着順)
- 赤ちゃんとおっぱいタイム 3月10日(火)10:00~11:30【要予約・2月19日(休)9:00から】 ㊟1か月児健診を終了した12~2月生まれの乳児と母親 定15組(先着順)
- 離乳食教室後期・完了期 3月12日(木)9:30~13:00【要予約・2月12日(火)から】 ㊟平成31年2~4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



- クローバーの会 2月17日(月)13:30~15:30 ㊟うつ病患者の家族【要予約】
- 動いて楽しく脱メタボ塾 2月18日(火)、3月5日(木)13:30~15:30【要予約】 ㊟40~69歳の運動制限のない人
- 食事でむりなく脱メタボ塾 2月19日(水)14:15~14:45【要予約】 ㊟食生活を改善したい人
- 統合失調症の家族サロン 2月20日(木)13:30~15:00
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 2月21日(金)9:15~11:45、3月2日(月)13:30~16:00【要予約】
- 精神科医によるこころの健康相談 2月27日(木)13:00~15:00【要予約】
- 健康応援相談 3月11日(火)13:00~【個別相談は要予約】 ㊟健診結果、生活習慣病予防に関心がある人

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を行います。慢性疾患の診療やかかりつけ医など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 2月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

2/2・16	ナヤマレディースクリニック	㊟771-0002・㊟771-3922
2/9・23	上尾中央総合病院	㊟773-1111・㊟773-7122
2/11・24	ひらしま産婦人科	㊟722-1103・㊟722-1146

※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】㊟#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)

今月の健康

No.463

子どもの歯並び

現在、中学1年生では、むし歯の歯、むし歯で治療した歯、むし歯により抜いた歯の合計が、1人当たり1本を切っています。本当にむし歯がありません。

しかし、食生活の欧米化や、骨格形成の元となる生活習慣の変化によって、子どもの顔はより小顔でどがった顎になってきています。そのため、乳歯の時期から既に歯列にすき間のないきれいな歯並びとなり、永久歯に生え変わったときにはスペース不足により、歯と歯が重なってしまいます。永久歯列となった時にきれいな歯並びにするには、しっかりとよくかんで食べることが大事です。①食事の時には、しっかりと足を床につけて座りましょう②お茶などの水分で流し込まずに、なるべく歯応えのある根菜類や固い肉をしっかりとかんでから飲み込みましょう③ご飯や麺類、パンなど炭水化物だけの軟らかい食事に偏らないように気を付けましょう。

現代人のそしゃく回数は、弥生時代と比べ6分の1だそうです。また歯並びというのは、唇の筋力、舌の圧力によって正しい位置に保たれています。普段は口をポカンと開けたままにせず、しっかりと口を結び舌を楽にして下前歯の中におさまるようにします。飲み込む時には舌を上下の前歯の間に伸ばしたままにせず、上顎にくっつけてゴクンと飲み込みましょう。

正しい食生活できれいな歯並びを育てましょう。

北足立歯科医師会

