

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

令和2年度 各種検診

4月下旬に「がん検診等受診券」を郵送します。個別検診の実施期間は5～11月、集団検診の実施期間は5～12月です。検診終了近くなると、予約が取りづらくなりますので、**早めの受診をお勧めします。**

申し込みが必要な検診は、4月1日(水)から受け付けします。集団検診は、日程ごとに定員になり次第締め切りとなります。集団検診の日程など詳しくは『令和2年度版上尾市健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。

【各種検診・健康診査】

種類	検(健)診名	対象年齢(令和3年3月末時点の年齢)	自己負担額
集団検診	胃がん検診	40歳以上の人	500円
	肺がん・結核検診(※1) ※胃がんと肺がん・結核の検診は同日に実施です。	40歳以上の人 (個別検診の肺がん・結核検診を受ける人は除く)	200円(胸部エックス線) 300円(喀痰検査、該当者(※3) 全員有料)
個別検診	乳がん検診	40歳以上の女性(2年に1回・前年度未受診者)	無料
	大腸がん検診	40歳以上の人	400円
	子宮(頸)がん検診	20歳以上の女性(2年に1回・前年度未受診者)	750円(頸部)、1,000円(頸体部)
	前立腺がん検診	50歳以上の男性	350円
	骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・63・65・68・70歳の女性	500円
	肝炎ウイルス(B・C型)検診	40歳以上の人(今まで未受診の人)	650円
	肺がん・結核個別検診(※1)	40歳以上の人 (集団検診の肺がん・結核検診を受ける人は除く)	650円(胸部エックス線) 400円(喀痰検査、該当者(※3) 全員有料)
	20～30歳代ヘルスチェック	20～39歳の人 (職場などで健康診査を受診する機会のない人)	950円
成人歯科健康診査	40歳以上の人(※2)	600円(訪問歯科1,500円(※4))	

- ※1 高齢者における結核の発病を早期に発見するため、65歳以上の方は政令で結核検診を受けることを義務付けています。
- ※2 平成31年度に75歳(昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ)と80歳(昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ)になった埼玉県後期高齢者医療歯科健康診査の対象者は除きます。6月頃に埼玉県後期高齢者医療広域連合が受診券を郵送します。
- ※3 胸部エックス線検査を受診する人のうち、50歳以上で、喫煙指数(1日の平均喫煙本数×喫煙していた年数)が600以上の人です。
- ※4 成人歯科健康診査の訪問歯科は、外出困難な人に限ります。なお、他制度の対象となる人は除きます。

埼玉県コバトン 健康マイレージ事業

参加者募集

～楽しく歩いて、健康になろう～

埼玉県コバトン健康マイレージ事務局
☎0570-035810

埼玉県コバトン健康マイレージは、スマートフォンアプリや専用歩数計を使ってウォーキングを楽しく継続し、健康づくりを進めていく事業です。歩数などに応じて抽選に参加でき、当選すると県から特産品などがもらえます。 ※上尾市から参加する場合は、歩数に応じて年3回の賞品抽選もあります。 ☎4月1日(水)～
【参加方法】スマートフォンアプリまたは歩数計 ☎市内に在住の18歳以上の人 ☎610円(歩数計送料) ※スマートフォンアプリでの参加は無料です。 ☎歩数計参加者/500人(先着順) ※スマートフォンアプリでの

参加には、定員はありません。 ☎埼玉県コバトン健康マイレージホームページから入力、または申込書(健康増進課、市役所1階総合案内、保険年金課、各支所・出張所・公民館、市民体育館にある。県ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入して、郵送で埼玉県コバトン健康マイレージ事務局(〒330-9091さいたま新都心郵便局私書箱159号)へ ※詳しくは、『令和2年度版上尾市健康カレンダー』をご覧ください。



県ホームページ

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** 4月17日(金)9:00~10:00
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 4月20日(月)10:00~11:30【要予約・4月3日(金)9:00から】 ④1か月児健診を終了した1~3月生まれの乳児と母親 ④15組(先着順)
- **このとりの相談(妊活・不妊相談)** 4月24日(金)13:15~15:45【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- **パパママ教室** 4月25日(土)9:10~12:10【要予約・4月7日(火)9:00から】 ④令和2年7~10月出産予定の人
- **10か月児健康相談** 4月28日(火)9:00~10:00 ④令和元年6月生まれの子どもと保護者
- **プレママ教室** 5月12日(火)9:10~15:30、5月20日(火)9:10~12:00【要予約】 ④令和2年7~10月出産予定の人
- **フッ素塗布** 5月13日(水)13:15~14:00 ④西保健センター ④1,430円
- **離乳食教室初期** 5月14日(木)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

- **精神科医によるこころの健康相談** 4月15日(水)13:00~15:00【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 4月16日(木)13:30~15:00
- **クローバーの家** 4月20日(月)13:30~15:30【要予約】 ④うつ病患者の家族
- **からだ改善! キテ軽運動教室**(旧 動いて楽しく脱メタボ塾) 4月22日(水)9:30~11:30、5月7日(水)13:30~15:30【要予約】 ④40~69歳の運動制限のない人
- **学ぼう! 脂肪を貯めにくくする食事**(旧 食事でむりなく脱メタボ塾) 4月22日(水)14:15~14:45【要予約】 ④食生活を改善したい人
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 4月28日(火)13:30~16:00、5月11日(月)9:15~11:45【要予約】

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 4月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

4/5・26	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
4/12・29	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
4/19	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)

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

希望する場合は受け忘れがないよう注意してください。④過去に高齢者肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)を接種したことがなく、次の①②のいずれかに該当する人①生年月日が下表に該当する②60歳以上65歳未満の人のうち、慢性高度心・肺・腎機能不全、免疫機能等不全で、身体障害者手帳1級程度 【接種場所】市内委託医療機関(『令和2年度版上尾市健康カレンダー』参照) ※令和2年度に65・70・75・80・85・90・95歳または100歳以上になる人は、埼玉県相互乗り入れ実施医療機関などでも接種できます。 ④5,000円 ※生活保護世帯の人は無料です。受給証を提示してください。 ④事前に医療機関に予約の上、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、東・西保健センター、各支所・出張所にある)を用意して直接、実施医療機関へ

対象者	生年月日
65歳になる人	昭和30年4月2日~昭和31年4月1日
70歳になる人	昭和25年4月2日~昭和26年4月1日
75歳以上の人	昭和21年4月1日以前

※4月号の『今月の健康』は、休載します。

健康運動指導士による 「ホップ・ステップ・ 筋力アップ☆~入門編~」 参加者募集!

美しい姿勢を維持したり、運動をしたりする際の基本は体幹です。

身体のメンテナンスの基礎を学んでみませんか。

④5月16日(土)9時30分~11時30分(受け付け/9時15分) ④市民体育館 ④市内に在住の運動制限のない18歳以上の人 ④30人(先着順) ※託児あります(先着5人)。④運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル ④4月1日(水)~5月8日(金)に直接または電話で西保健センターへ

