

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

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、掲載内容について中止する場合があります。

からだ改善！キテ軽運動教室

～気軽・手軽にからだを軽くしよう～

参加者募集！

健康運動指導士の指導による、メタボリックシンドロームの改善や予防を目的とした運動教室です。ストレッチや筋力トレーニングの基本を学び、痩せやすい体を作りましょう。毎月2回開催で、最大12回まで参加できます。体組成計による計測も行うため、基礎代謝量など自分の体の状態を知ることもできます。
 ☎11月16日(月)、12月1日(火)13時30分～15時(受け付け／13時～13時20分) 西保健センター
 令和3年3月31日現在40～69歳で、メタボリックシンドロームの改善や予防を目指す運動制限のない人
 定10人(先着順) 運動できる服装、外履きの運動靴、タオル、飲み物
 ☎電話で西保健センターへ



親子でワクワクエクササイズ！

参加者募集!

〈小学3・4年生の親子向け〉

親子で体を動かし、一緒にリフレッシュする時間を過ごしませんか。遊びを取り入れた運動で、楽しくエクササイズしましょう！
 時12月12日(土)9時30分～11時30分(受け付け／9時15分～) 市民体育館
 定12組(先着順) 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(1人1枚)
 申11月16日(月)～12月4日(金)に電話で西保健センターへ



熱があるときには、受診の前に医療機関に電話を

新型コロナウイルスの感染拡大が続いていますが、これからの季節は、風邪やインフルエンザの流行時期でもあります。「熱がある」とときには直接、医療機関に行くのではなく必ず電話をしてから医療機関を受診してください。また、医療機関を受診する際は、必ず検温をしてください。 ※新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスの判別には検査が必要です。

今月の健康

No.471

脂質異常症

脂質異常症は、以前は「高脂血症」と呼ばれていました。しかし、動脈硬化を改善させる善玉のHDLコレステロールは数値が低いほど悪いので、今では「脂質異常症」と呼んでいます。脂質異常症は、血液中の脂肪分が増えすぎて、血液がドロドロになっている状態です。少しづつ血の巡りが悪くなり、やがて動脈硬化を引き起こします。脂質異常は、食べ過ぎや飲み過ぎなどのよくない食習慣や運動不足、それらによる肥満や精神的ストレスなどによって起こることが多く、遺伝的なことが関係している場合もあります。若いうちは男性に多く、女性では更年期を境に発症することが多いです。脂質異常症は、全く症状がありません。そのため脂質異常症を治療せずにいる人が多く、心臓病や脳疾患の症状が起きて、初めて事態の重大性に気付く人も少なくありません。まずご自身の血液の脂質の状態がどのような状況であるかは、毎年の特定健診などにより、しっかり把握しておく必要があります。また同じ脂質異常症でも、次の①～⑥のような人はその影響が強く現れるので、より積極的な治療が必要です。①以前に血管イベント(心筋梗塞、脳梗塞など)が起きたことがある②糖尿病③高血圧④肥満⑤たばこを吸う⑥血縁者に動脈硬化性疾患の人がいる

正しい食習慣と運動により、脂質異常症を起こさないことが一番ですが、脂質異常症に既に陥っている人は、血清脂質をコントロールすることが心臓や脳の病気を落としたり、自立生活を失ったりしないための一番効果的な予防手段になります。

上尾市医師会

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



- **こうのとりの相談(妊活・不妊相談)** 11月10日(火)、12月15日(火) 13:15~15:45【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- **離乳食教室後期・完了期** 11月17日(火)10:30~12:00 函令和元年12月~令和2年1月生まれの子どもと保護者 費500円 定10組(先着順)
- **フッ素塗布** ①11月17日(火)②11月25日(火)③12月8日(火)13:15~14:00 函①尾山台みんなの広場②西保健センター③東保健センター 函1歳6カ月以上の未就学児 費1,430円
- **にこにこ健康相談会** 11月19日(木)、12月14日(月)9:00~10:00
- **10か月児健康相談** 11月26日(日)9:00~10:00 函令和2年1月生まれの子どもと保護者
- **オンラインマタニティサロン** 11月27日(金)14:00~15:00【要予約・11月19日(火)まで】 函6人程度(先着順)
- **離乳食教室初期** 12月8日(火)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 費500円 定10組(先着順)
- **パパママ教室(土曜日コース)** 12月19日(土)9:30~12:00【要予約・11月17日(火)9:00から】 函令和3年4~6月出産予定の人
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 12月23日(水)10:00~11:30【要予約・11月30日(月)9:00から】 函1か月児健診を終了した9~11月生まれの乳児と母親 定6組(先着順)

成人・精神保健 西保健センター



- **統合失調症の家族サロン** 11月19日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 11月24日(火)・12月3日(日)13:30~16:00、12月14日(月)9:15~11:45【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 11月26日(木)13:00~15:00【要予約】
- **学ぼう! 脂肪を貯めにくくする食事** 12月2日(火)14:15~14:45【要予約】 函食生活を改善したい人
- **健康応援相談** 12月9日(火)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** 今年度の市への検診の申し込みは終了しました(個別検(健)診は11月末、集団検診は1月の指定日まで)。受診券を持っている人は、期日までに受診してください。

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 11月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

11/1・15・29	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
11/3・22	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
11/8・23	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、IP電話、PHSを利用する場合)

遅らせないで!

定期予防接種

予防接種は、ワクチンで防げる感染症の発生やまん延を予防するために非常に重要です。標準的な接種期間は、感染しやすい年齢などを基に決められています。

医療機関では、予防接種を行う時間や場所に配慮し、新型コロナウイルスなどの感染拡大防止対策に努めています。定期予防接種を控え、一番必要な時期に接種しましょう。

高齢者 インフルエンザ 定期予防接種費用

県が高齢者インフルエンザ予防接種費用の自己負担分を補助することとなったことにより、『広報あげお』10月号32ページの掲載内容から接種期間と費用が変更になりました。詳しくは、4ページをご覧ください。

