

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」(緑丘2-2-27 上尾医療センター内、☎774-2661・☎772-1353)で行っています。

▷診療日 月～金曜日(祝日を除く)

▷診療時間 午後8～10時(受け付けは午後8時～9時30分)

【休日診療】

内科・小児科・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 日曜日・祝日・年末年始

▷診療時間 午前9時～正午、午後1～4時(受け付けは午前11時30分まで、午後は3時30分まで)

歯科

「北足立歯科医師会休日診療所」(鴻巣市赤見台1-15-23、☎048-596-0275)で行っています。

▷診療時間 午前9時30分～午後0時30分

【休日】

産婦人科

11月	当 番 医
3日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146
6日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-3659・☎771-3922
13日	木下産婦人科クリニック ☎787-5533・☎787-3801
20日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122
23日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146
27日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-3659・☎771-3922

▷診療時間 午前9時～正午、午後1～4時

◆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、お出掛けください。

●こんな時には、埼玉県救急医療情報センターの県民案内サービスのご利用を！

①救急車を呼ぶほどではないが、緊急に受診が必要なとき

②休日・祝日、夜間などのとき

③どこで診てもらえばよいか分からないとき  
診療が可能な医療機関をご案内します。

▷電話番号 824-4199(24時間対応)

●子どもの急な病気に困ったら小児救急電話相談に相談を！

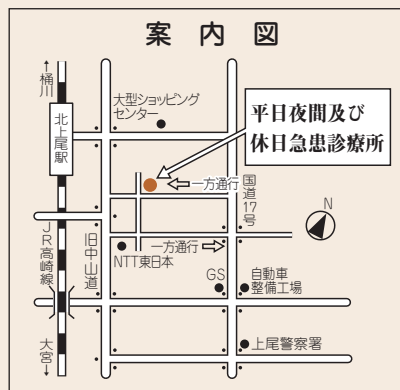
子どもの急病時(発熱、下痢、嘔吐など)の家庭での対処法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

▷相談日時 月～土曜日/午後7～11時

日曜日・祝日・年末年始/午前9時～午後11時

▷電話番号 #8000(NTTプッシュ回線)

833-7911(ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話)



歯がなくなる原因は大きく分けて二つあります。一つ目はむし歯です。むし歯になると歯を削り詰め物をしますが、歯の中にある痛みを感じる神経を取ると健康な歯が少なくなってしまうので歯の寿命も短くなるといわれています。

二つ目は近年日本人の歯がなくなる原因の1位である歯周病です。症状により軽〜重度に分かれますが、成人の約8割の人がかかっているといわれています。歯周病の恐いところは、痛みが出た時には手遅れだということです。歯周病はむし歯と違い、歯を支える骨が溶けてしまう病気です。ぐらぐらになった歯は抜く以外に方法がありません。また口の中全体に進行することが多いので、そのような歯が1本でもあると全体的に進んでしまっていることがほとんどです。

自分の歯で過ごすしていくための方法として、一つ目は毎日の手入れをしっかりすることです。歯ブラシで磨いているだけで、汚れを落とせていない人もいます。正しい磨き方を覚えることが大切です。補助的清掃器具(歯間ブラシ、フロスなど)も有効です。二つ目は定期的な口の中を健診してもらうことです。むし歯や歯周病は自分では分かりません。3〜6カ月に1回くらいは定期的に健診し、早期発見できれば治療も簡単に終わります。1本でも多く自分の歯を残し、楽しい食生活を送れるよう努めましょう。

北足立歯科医師会



365

8020運動

今月の健康

8020運動とは、80歳までに20本以上自分の歯を残すことを目標とする運動です。20本という数字は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を表しています。大体20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でも満足に食べると、科学的に明らかになっています。

通常、自分の歯は親知らずを入れると32本、生えていない人は28本あるといわれています。現在、日本人の平均は80歳で10本前後で、20本以上残っている人は2005年に2割を初めて超えました。

# けんこうガイド

10・11月

内 容  
 対 象  
 定 員  
 持 ち 物  
 費 用  
 申 込 込 込

健康推進課(保健センター内) 〒362-0074 春日2-10-33 ☎774-1411 ☎776-7355

母子保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
フッ素塗布	10月11日(火) 保健センター	歯科健診(1歳6か月児健康診査など)を受診した就学前の人(6か月間隔で塗布できます) 母子健康手帳、タオル、歯ブラシ	費1,365円 当日、直接会場へ ※事前に必ず歯を磨いてきてください。
	午後1時15分～2時		
10か月児健康相談	10月21日(金) 保健センター	平成22年12月の出生児 母子健康手帳、おむつ、バスタオル	当日、直接会場へ ※発熱時や感染性疾患の疑いのある人はご遠慮ください。
	午前9～10時		
乳幼児健康相談	11月1日(火) 大石公民館	身長・体重の計測、発達・育児・食事・歯の相談 就学前までの乳幼児 母子健康手帳、おむつ、バスタオル	当日、直接会場へ ※発熱時や感染性疾患の疑いのある人はご遠慮ください。保護者の健康相談も行います。
	午前10時～同30分		
	11月1日(火) 大谷公民館		
	午後2時～同30分		
4か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査	対象者には個別通知。転入してきた人、通知が届いてない人は、お問い合わせください。 ※日程など詳しくは、『予防健診一覧 23年8月～11月』または市ホームページをご覧ください。		
ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種	4月から市内実施医療機関での無料接種が始まっています。保健センター、こども支援課(市役所2階⑤番窓口)、各支所・出張所にチラシを設置しています。市ホームページでもお知らせしています。予約票は市内実施医療機関に設置しています。		
子宮頸がん予防ワクチン接種	9月から接種できるワクチンの種類が2種類になりました。無料接種対象は中学1年生～高校1年生相当の年齢の女子です。詳しくは『広報あげお』9月号11ページまたは市ホームページをご覧ください。		

成人保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
総合健康相談	11月8日(火) 市役所ロビー	保健師・栄養士による健康相談 健康面で心配がある人 健康手帳(持っている人)	当日、直接会場へ
	午前9時30分～10時30分		
臨床心理士による こころの悩み相談	10月25日(火) 保健センター	臨床心理士・保健師による面接相談 何となく元気がない、眠れない、ついお酒に頼ってしまう、もしかしたら「うつ」かな?、対人関係に悩んでいる、育児・介護などに疲れてしまったなどの心の悩みを抱えている人	4組 電話で健康推進課へ(予約制) ※申込時に相談内容を確認します。
	11月8日(火)		
	午前9時～午後4時		
精神科医師による こころの健康相談	10月28日(金) 保健センター	保健師・精神科医師による面接相談 精神面で心配がある人と家族	3組 電話で健康推進課へ(予約制) ※申込時に相談内容を確認します。
	午後1～3時		
統合失調症患者の 家族サロン	10月20日(木) 保健センター	共通の悩みを持つ家族の話し合い 統合失調症患者の家族	当日、直接会場へ
	午後1時30分～3時		
うつの家族サロン	11月10日(木) 保健センター	共通の悩みを持つ家族の話し合い うつ病患者の家族	当日、直接会場へ
	午後1時30分～2時30分		
ソーシャルクラブ	毎週木曜日 保健センター	精神障害者の社会復帰支援のためのグループ活動 心の病(総失調症など)の回復期で在宅療養中の人	15人 電話で健康推進課へ(登録制)
	午前9時45分～正午 ※プログラムの内容により、時間や場所が変わります。		
<b>【個別検診】</b> 10～12月 各種がん検診・健康診査 <b>【集団検診】</b> 10～12月 胃がん検診、乳がん検診、肺がん・結核検診 ※申し込み方法など詳しくは、『予防健診一覧 23年8月～11月』または市ホームページをご覧ください。			