

# 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。

## いのちのオンライン相談窓口

さまざまな悩みや不安についての相談窓口として、専用ホームページを開設しています。入力フォームから送信し、相談員から折り返し連絡後、電話または面接(直接またはZoom)で相談ができます。人間関係、仕事や学校のこと、家庭のこと、心や体の健康のことなど、誰にも言えなかった悩みや困りごとを相談しませんか。追い込まれる前に、気軽に相談してください。個人の秘密は守られます。内容に応じて、臨床心理士や、より専門的な支援機関と連携して支援します。  
【受付】毎日24時間 ※相談は原則、年末年始を除く平日8時30分～17時です。☑市内に在住・在勤・在学の人(子どもも可)

上尾市 いのちのオンライン



市ホームページ

## ～オンラインマタニティ相談～

妊娠期の悩みをオンラインで相談しませんか。妊娠期の過ごし方や栄養、産前産後の体や心のこと、出産に向けての準備など、内容に応じて助産師・保健師が対応します。時平日10～15時 ☑市内に在住の妊婦 ☑市ホームページの申し込みフォームから



市ホームページ



## 小学校入学準備に2回目の麻しん・風しんワクチンを!

麻しん・風しん混合ワクチン(2期)の接種期間は小学校就学前の1年間(就学前年度4月1日～3月31日)で、この期間を過ぎると定期予防接種として接種できず、接種費用が自己負担となります。また、予防接種による健康被害が生じた場合に予防接種法に基づく補償が受けられません。対象の人は体調の良い時に早めに接種を受けましょう。時令和4年3月31日(木)まで ☑小学校入学前年度(幼稚園・保育所の年長相当で平成27年4月2日～平成28年4月1日生)の子ども 持母子健康手帳、予診票 ☑直接、個別予防接種実施医療機関などへ ※詳しくは健康カレンダーなどを参照してください。

## 幼児食教室

子どもが見て喜んで、食べておいしい、簡単に作れるお楽しみメニューを作ります。時10月8日(金)10時～12時30分 所東保健センター ☑幼児期の栄養・食事に関する話と調理実習 ☑市内に在住の3歳児～小学3年生の保護者 費500円 定12人(先着順) 持エプロン、三角巾(バンダナなど)、マスク、手拭きタオル、筆記用具 ☑電話で東保健センターへ



カラフルストロガノフ、人参ドレッシングのサラダ、玉ねぎとベーコンのスープ、キラキラ☆ぶどうゼリー

## 9月10～16日は自殺予防週間です

～自殺は防げる死です。悩んだらまずは相談を!!～

## 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



- **離乳食教室後期・完了期** 9月17日(金)10:30~12:00 函令和2年9~11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** 9月21日(火)13:15~14:00 函西保健センター 函1歳以上の未就学児 費1,430円
- **こうのとりの相談(妊活・不妊相談)** 9月21日(火)13:15~15:45 【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- **にこにこ健康相談会** 9月28日(火)9:00~10:00
- **10か月児健康相談** 9月29日(水)9:00~10:00 函令和2年11月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室初期** 10月13日(水)10:00~11:10【要予約】 函4か月児健診を終了した親子 費50円 定10組(先着順)
- **低出生体重児のついで「のびのび♡キッズ」** 10月18日(月)10:00~11:30【要予約】 函2,500円未満で生まれた未就学児と保護者
- **赤ちゃんとおアッピータイム** 10月25日(月)10:00~11:30【要予約・9月27日(月)9:00から】 函1か月児健診を終了した7~9月生まれの子どもと保護者 定6組(先着順)
- **パパママ教室(土曜日コース)** 10月30日(土)9:30~10:30、11:00~12:00、13:30~14:30【要予約・9月15日(水)9:00から】 函令和4年1~3月出産予定の人 定各6組

### 成人・精神保健 西保健センター



- **統合失調症の家族サロン** 9月16日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 9月21日(火)、10月1日(金)・12日(水)9:15~11:45【要予約】
- **学ぼう!脂肪を貯めにくくする食事** 10月4日(月)14:15~14:45【要予約】 函食生活を改善したい人
- **からだ改善キテ軽運動教室** 10月8日(金)9:30~11:00【要予約】 函運動制限の指示のない令和4年3月末時点で40~69歳の人 定10人
- **健康応援相談** 10月13日(水)13:15~【要予約】 函健診結果、生活習慣病予防に関心がある人
- **精神科医によるこころの健康相談** 10月14日(木)13:00~15:00【要予約】
- **はじめてのヨガ** 11月2日(火)・18日(月)9:30~11:00【要予約・10月1日(金)から】 函令和4年3月末時点で64歳までの人
- **各種検診** 実施期間5~11月(集団検診は12月の指定日まで) ※予約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

発熱、せき、風邪などの症状がある場合は、必ず事前に連絡してください。

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

9/5・23	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
9/12・26	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
9/19	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771
9/20	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)

### 埼玉県A | 救急相談

急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット形式で気軽に相談が可能です。



## 今月の健康

No.480

## 子どもの眼

生まれたばかりの赤ちゃんは明暗が分かる程度ですが、生後6カ月を過ぎると外界のものが見えるようになってきます。3歳になると半分以上の子どもの目が1.0見えるようになり、6、7歳で多くの子どもが大人と同じ視力を持つようになります。

生後すぐから6、7歳までの視力が発達する時期に、目の病気、異常、ケガなどで、物をくつきりと見ることが妨げられると、視力の発達は遅れてしまいます。結果、眼鏡をかけても視力が十分に出なくなり、その状態を「弱視」といいます。

市の3歳児健診では、事前に自宅で行う簡単な視力検査がありますが、検査が難しいなどの悩みも多く聞かれます。しかし、最初から検査が上手にできなくても、あまり気にする必要はありません。健診時に必要に応じて眼科受診を案内されます。紹介を受けて眼科を受診すると、まずは、屈折検査や視力検査を試みます。そのため、何度か通院するうちに、徐々にできるようになっていきます。

3歳児健診までに弱視を発見できると、視力はかなり回復します。一方、視力が発達する時期を過ぎてしまった後は治療効果が出にくくなるので、注意が必要です。子どもが自ら見え方の異常を訴えることは難しいので、保護者が子どもの視力の発達に気をつける必要があります。

3歳以前でも、乳幼児の眼に少しでも気になる点や心配な点があったら、必ず眼科を受診してください。早期発見、早期治療の効果に期待が持てます。また、3歳児健診での視力検査は必ず受けるようにしましょう。

上尾市医師会