

けんこうガイド | 11・12月

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

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

母子保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
フッ素塗布	11月17日(木) 大谷公民館	☎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)	☎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。
	11月24日(木) 尾山台団地集会所 午後1時15分～2時	☎母子健康手帳、タオル、歯ブラシ	
10か月児健康相談	11月30日(水) 保健センター	☎平成23年1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時～10時		
両親学級 1日コース	11月26日(出) 保健センター	☎平日の妊婦教室に参加できない平成24年1～6月に出産予定の妊婦とそのパートナー ☎妊娠中の栄養、生活、出産準備のダイジェスト講義、もく浴	☎20組(先着順) ☎電話で健康推進課へ(予約制)
	午前9時～午後3時15分		
妊婦教室 (両親学級併設)	12月7日(水) 保健センター	☎平成24年3～6月に出産予定の人(2日間で1コース(2日目はパートナーと受講可))	☎30組(先着順) ☎費300円(食材費) ☎電話で健康推進課へ(予約制) ※次回の開催は平成24年2月です。
	12月14日(水)		
乳幼児健康相談	午前9時30分～午後3時15分 (9時15分から受け付け)		
	12月1日(休) 保健センター	☎身長・体重の計測、発達・育児・食事・歯の相談 ☎就学前の乳幼児 ☎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9時30分～10時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、通知が届いていない人は、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』『予防健診一覧 23年12月～24年3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⑥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	12月5日(月) 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	12月13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。
	午前9時～午後4時		
精神科医師による こころの健康相談	12月2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	11月17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		
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(統合失調症など)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。		

【個別検診】11・12月 各種がん検診・健康診査(成人歯科健康診査は11月30日(水)まで)
【集団検診】11・12月 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』『予防健診一覧 23年12月～24年3月』または市ホームページをご覧ください。

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」(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。

▷診療日 日曜日・祝日

▷診療時間 午前9時30分～午後0時30分

【休日】

産婦人科

12月	当 番 医
4日	木下産婦人科クリニック ☎787-5533・☎787-3801
11日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122
18日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146
23日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-3659・☎771-3922
25日	木下産婦人科クリニック ☎787-5533・☎787-3801
30日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122
31日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146

▷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)

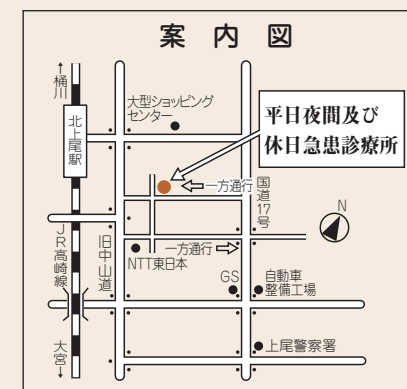
医療機関・薬局の情報は、県ホームページの埼玉県医療機能情報提供システムも併せてご利用ください。

●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)



366

腰痛

今月の健康

「腰が痛い」と多くの人が言ったことがあるのではないだろうか。

それもそのはず、腰痛は日本人に最も多い症状で(有訴率第1位)、8割以上が経験するといわれています。日頃診療をしていても、非常に多くの人が腰痛で受診します。年齢層で見ると、青年期はスポーツに伴うものが多い傾向があります。中・高年期は加齢に伴うものが多い傾向があります。

腰痛といっても原因はさまざまで、加齢によるもの(変形性脊椎症・骨粗しょう症)、急性腰痛(ぎっくり腰)、椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症(変形により神経を圧迫する)など骨、筋肉、神経に由来するものもあれば、尿路結石など内臓から来る腰痛もあります。また腰痛だけではなく、下肢の痛みやしびれを伴うことがあります。

治療方法は原因によって異なりますが、一般的(内臓疾患を除く)には安静過度の作業や運動を控える、飲み薬や湿布などの薬物治療、リハビリテーション、コルセットを使用する器具療法などがあり、それでも改善が見られない場合には手術を行うこともあります。また腰痛の予防・改善には腰痛体操があります。腹筋や背筋が弱いと姿勢が悪くなり、腰痛の原因になります。腹筋・背筋を鍛え、ストレッチを行うことで腰痛を予防できます。

腰痛がひどい時や、病気によっては腰痛体操が行えない場合もあるので、治療には原因の究明が重要です。身近な症状のため、放置されてしまうこともあります。腰痛で困っている人は、近くの病院で相談してください。

～上尾市医師会～