



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

ふたご♡みつごの ワクワクルーム

「ふたご・みつご」ならではの大変さ・楽しさをみんなで楽しく語り合しましょう♪ 時2月3日(休)10時～11時30分 所東保健センター 内参加者同士の交流、保育士による手遊び、身長・体重測定など 対ふたご・みつごの親子(0歳～未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦とパートナー 持母子健康手帳、おむつ、バスタオル、飲み物など 申当日直接会場へ



「筋力アップ講座」 参加者募集!

自宅でも取り組むことができるトレーニング講座です。体幹・インナーマッスルを鍛え、筋力アップを目指しましょう。時2月19日(土)9時30分～11時30分(受け付け/9時15分～) 所市民体育館 【講師】菅野隆さん(健康運動指導士) 対市内に在住の18～69歳で運動制限のない人 費50円(保険代) 定20人(先着順) 持室内シューズ、タオル、飲み物 【服装】運動できる服装 申1月7日(金)から直接または電話で西保健センターへ



はじめてのヨガ 参加者募集

運動のきっかけづくりを目的とした教室です。ストレッチから始まり、家でも実践できるヨガを行うなど、初心者向けの内容になっています。仕事・家事・育児などの合間を利用して、体を動かす楽しさを実感し、心身ともにリラックスする方法を学びましょう。時1月27日(休)9時30分～11時(受け付け/9時～9時20分) 所西保健センター 対令和4年3月末時点で64歳までの運動制限がない人 定10人程度(先着順) ※初めて参加する人が優先です。持タオル、飲み物、ヨガマット(持っている人) 【服装】運動できる服装 申電話で西保健センターへ



今月の健康

No.484

免疫力を上げる食事

①過度のアルコール摂取は控えましょう。アルコールは肝臓の免疫細胞の機能を低下させます。過度にならないアルコールとは、ビール500ml、日本酒1合、焼酎1/2合、ワイングラス2杯、ウイスキー、ブランデー、ダブル杯、缶酎ハイ1.5缶程度です。そのために、ノンアルコール飲料や休肝日などをうまく活用しましょう。

②肉・魚・卵・大豆製品など良質なタンパク質をバランスよく取ることで免疫の働きが維持できます。

③体を冷やす飲食物は免疫をつかさどる細胞や酵素が十分に機能しなくなり、体温が1度下がると免疫力が3割低下するといわれています。反対に体を温めると血流がめぐりがよくなり、免疫力を高めるリンパ球が増えるといわれています。

④腸内環境を良好に保つことで免疫力の低下を防ぐことができます。腸内細菌のバランスを整えるヨーグルト、漬物、みそといった発酵食品や、食物繊維、オリゴ糖は免疫担当細胞のバランスを改善します。酪酸は腸粘膜を修復して免疫機能を高めます。また、トマト、リンゴ、お茶に含まれるポリフェノール、魚に含まれるEPAなども腸免疫に関わっています。

⑤睡眠不足は免疫力を低下させます。睡眠不足は、ストレスの解消、そしてバランスの取れた食事を心掛ける必要があります。元来免疫システムは20歳を過ぎた頃最も高くなり、以降次第に低下していきます。そのため、青年期以降は免疫状態に注意した食事をすることが重要だといえます。免疫力に関する食事の注意点を列挙します。

⑥免疫力を上げる食事のポイントには「バランスの良い食事」です。免疫を維持するメカニズムは多くの種類の栄養素が複雑に関わっているため、単一の成分だけでなく多くの成分をバランスよく摂取することが大切です。

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



- **プレママ教室** 1日目/1月18日(火)10:30~15:30、2日目/1月24日(月)9:10~12:00 ㊟令和4年3~6月に出産予定の人(2日目はパートナーまたは祖父母も受講可) 費500円 定20組
- **にこにこ健康相談会** 1月20日(木)9:00~10:00
- **離乳食教室後期・完了期** 1月26日(水)10:30~12:00 ㊟令和3年2~3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** 1月26日(水)13:15~14:00 ㊟西保健センター ㊟1歳以上の未就学児 費1,430円
- **10か月児健康相談** 1月28日(金)9:00~10:00 ㊟令和3年3月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室初期** 2月4日(金)10:00~11:10【要予約】 ㊟4か月児健診を終了した子どもと保護者 費50円 定10組(先着順)
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 2月14日(月)10:00~11:30【要予約・1月21日(金)9:00から】 ㊟1か月児健診を終了した令和3年11月~令和4年1月生まれの子どもと母親 定6組(先着順)
- **パパママ教室(土曜日コース)** 2月19日(土)9:30~10:30、11:00~12:00、13:30~14:30【要予約・1月17日(月)9時から】 ㊟令和4年6~8月に出産予定の人 定各6組

成人・精神保健 西保健センター



- **からだ改善キテ軽運動教室** 1月18日(火)13:30~15:00、2月4日(金)9:30~11:00【要予約】 ㊟令和4年3月末時点で40~69歳の運動制限の指示のない人 定10人
- **統合失調症の家族サロン** 1月20日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 1月21日(金)9:15~11:45、2月9日(水)13:30~16:00【要予約】
- **健康応援相談** 1月24日(月)、2月3日(木)13:15~【要予約】 ㊟健診結果、生活習慣病予防に関心がある人
- **学ぼう! 脂肪を貯めにくくする食事** 2月7日(月)14:15~14:45【要予約】 ㊟食生活を改善したい人

平日夜間・休日診療

発熱、せきなどの風邪症状や吐き気、下痢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)、令和3年12月30日(木)~令和4年1月3日(月)
【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、急患の人に急患の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)(令和3年12月30日~令和4年1月3日を除く)
【診療時間】9:30~12:30

●歯科 1月当番医 【診療時間】10:00~12:00

1/1	はらいちだんち歯科・矯正歯科診療所	☎722-9449・☎722-9093
1/2	石原歯科医院	☎726-3232・☎726-3535
1/3	矢部歯科医院	☎776-7800・☎771-9098

●産科 1月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

1/1・10	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
1/2・16	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
1/3・23	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
1/9・30	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771

*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、IP電話、PHSを利用する場合)

埼玉県A I 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。



このとり相談 (妊活・不妊相談)

不妊症看護認定看護師の資格を持つ妊活カウンセラーが来所相談や電話相談に応じます。

不妊治療を受けているけれど、検査や治療のことがわからない。

赤ちゃんが欲しいけれど、なかなか授からない。

不妊治療ってどんなことをするの？



誰にも話せず気持ちの整理ができない悩みを、この機会に相談してみませんか？

より良い歩みと選択が出来るよう個別で対応しますので、気軽に利用してください。

☎1月20日(木)13時~、14時15分~(要予約)
※1組1時間です。㊟東保健センター ㊟市内に在住の夫婦(相談は1人でも可) ㊟予約専用電話(☎070-3131-7256)で