

いっば 一歩ふみ出す健康づくり



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

3月31日(木)締切！ 予防接種の受け忘れにご注意を

①麻しん風しん混合ワクチン(2期)

☎市内接種委託医療機関など ☎平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの子ども(小学校入学の前年度) ☎母子健康手帳、予診票(市内委託医療機関、東・西保健センター、子ども家庭総合支援センター、各支所・出張所にある)

②高齢者肺炎球菌ワクチン

☎市内接種委託医療機関 ※令和3年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人は、県相互乗り入れ実施機関でも接種できます。☎次の①～③のいずれかに該当する、過去に高齢者肺炎球菌ワクチンの接種をしていない人 ①昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれ ②昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ ③昭和22年4月1日以前の生まれ ☎5,000円 ☎接種費用、健康保険証、予診票(市内委託医療機関、東・西保健センター、保険年金課、高齢介護課、各支所・出張所にある)

【①②共通】☎直接、実施医療機関へ ※詳しくは、『令和3年度版上尾市健康カレンダー』をご覧ください。 ※対象期間を過ぎた予防接種は全額自己負担となります。

🍴🍷 | 食事で免疫力を!

「免疫」とは、細菌やウイルスなどの異物から体を守る仕組みです。免疫力が高ければ、感染症の発症や重症化のリスクを抑えることができます。しかし、生活習慣の乱れや日々のストレスは免疫力を下げる要因になります。

免疫力を高めるには、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事を基本に、十分な睡眠や休養と適度な運動、そしてよく笑うことが大切です。

【免疫力を高める食生活のポイント】

- ①エネルギー不足にならないよう、主食をきちんと食べる
- ②たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)をしっかり取る
- ③ビタミンは組み合わせる。ビタミンA(ニンジン、カボチャなど)、ビタミンC(赤ピーマン、ブロッコリーなど)、ビタミンD(鮭、サバなど)、ビタミンE(ナッツ類、油脂類など)
- ④発酵食品(納豆、みそ、ヨーグルトなど)や食物繊維(根菜類、キノコ、海藻、果物など)で腸内細菌を活性化
- ⑤香味野菜(ネギ、ショウガ、青じそなど)やスパイスで体温を上げる

市ホームページでは、食事作りに役立つ食育情報「食育ライブラリー」を掲載しています。ぜひ活用してください。また、日本栄養士会は「栄養の整理整頓」をテーマに「予防めし」レシピをインスタグラムで発信しています。



風しんの追加的対策 ～風しん抗体検査・ 風しん第5期定期予防接種～

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性を対象に、風しんの抗体検査・予防接種を行っています。抗体検査や予防接種を受けるには、市が発行するクーポン券が必要です。検査・接種が済んでいない人は早めに受けてください(1人1回だけ利用可)。

クーポン券を紛失したなど再交付が必要な人は東保健センターに連絡してください。



厚生労働省
ホームページ

はじめてのピラティス 参加者募集!

運動のきっかけづくりを目的とした初心者向けの講座です。仕事・家事・育児などの合間を利用して、お腹まわりを中心にインナーマッスルを意識して鍛え、骨盤や背骨、肩など骨格のゆがみや偏りを正しい位置へと整える方法を学びましょう。☎3月7日(月)10時15分～11時30分(受け付け/10時～) ☎西保健センター ☎令和4年3月末時点で64歳までの、医師に運動制限を指示されていない人 ☎10人程度(先着順) ☎運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(持っている人) ☎電話で西保健センターへ

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



- **にこにこ健康相談会** 2月17日(木)9:00~10:00
- **10か月児健康相談** 2月18日(金)9:00~10:00 対令和3年4月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室後期・完了期** 2月22日(火)10:30~12:00 対令和3年3~4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** 2月22日(火)13:15~14:00 所東保健センター 対1歳以上の未就学児 費1,430円
- **プレママ教室** 1日目/3月3日(木)10:30~15:30、2日目/3月11日(金)9:40~12:00 対5~8月出産予定の人(2日目はパートナーまたは祖父母の受講可) 費500円 定20組
- **離乳食教室初期** 3月9日(水)10:00~11:10【要予約】 対4か月児健康診査を終了した乳児と保護者 費50円
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 3月14日(月)10:00~11:30【要予約・2月21日(月)9:00から】 対1か月児健康診査を終了した令和3年12月~令和4年2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** 2月17日(木)13:30~15:00
- **クローバーの会**(うつ病の人の家族) 2月21日(月)13:30~15:30【要予約】
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 2月22日(火)、3月3日(木)9:15~11:45【要予約】
- **からだ改善キテ軽運動教室** 2月22日(火)、3月14日(月)13:30~15:00【要予約】 対令和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
- **精神科医によるこころの健康相談** 2月24日(木)、3月10日(木)13:00~15:00【要予約】
- **健康応援相談** 3月7日(月)13:15~【要予約】 対健診結果、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** 3月11日(金)14:15~14:45【要予約】

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) 【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) 【診療時間】9:30~12:30

●産科 2月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

2/6・23	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
2/11・27	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
2/13	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
2/20	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。



今月の健康

No.485

むし歯予防

むし歯は、口の中に存在するむし歯の原因菌(ミュータンス菌)が作る酸が歯のカルシウムを溶かし、歯に穴が開いてしまう病気です。「むし歯がでやすい時期」と「むし歯がでにくい時期」があります。最も危険な時期は、①乳歯が萌出する1~2歳、②永久歯が萌出する5~8歳、③食生活が乱れやすい中学から高校にかけての思春期になります。現状を把握するため、カリエスリスクテスト(唾液検査)を行う予防検診がおすすめです。

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。むし歯菌は歯の表面に生着するため、乳歯が萌出する時期に感染の危険が高まり、生後1歳7カ月~2歳7カ月は「感染の窓」といわれています。この時期に、家庭で感染させないようにかかりつけ歯科をつくると心強いと思います。

再び、むし歯リスクが高まるのが高齢期です。年齢を重ねると自然に歯ぐき下がりが、歯の根元が露出し、むし歯になりやすくなります。また、慢性疾患のため、薬を常用していると唾液が出にくくなるのも理由の一つです。年齢に合わせたむし歯予防が必要で、歯科医院で行う定期チェックやクリーニングは必須です。

近年、新型コロナウイルス感染症のまん延により、むし歯が増加しています。歯科受診控えで、症状の悪化につながってしまいうことも多いようです。コロナ禍でのマスク生活で、気がつくとうつ呼吸をしていたり口が乾燥していたりすることはありませんか? 歯が乾燥していると細菌が増殖しやすくなり、むし歯になりやすい環境になってしまいます。

歯科受診時に気軽に相談してください。

北足立歯科医師会

