

けんこうガイド | 3・4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	3月22日(木)	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カ月間隔で塗布できます。 ☑母子健康手帳、タオル、歯ブラシ	☑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。
	4月10日(火)		
	3月28日(水)		
10か月児健康相談	3月23日(金)	保健センター ☑平成23年5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。
妊婦教室 (両親学級併設)	4月4日(水)	保健センター ☑7~10月に出産予定の人(2日間で1コースく2日目はパートナーと受講可))	☑30組(先着順) ☑300円(食材費) ☑電話で健康推進課へ(予約制) ※次の開催は6月です。
	4月11日(水)		
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12月~24年3月』または市ホームページをご覧ください。 4月以降の日程は『健康カレンダー』(4月1日発行)をご覧ください。		
ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種	生後2カ月~4歳の乳幼児を対象に市内実施医療機関で無料接種を行っています。予診票は保健センター、市内実施医療機関に設置しています。接種を希望する場合は、必要性を理解した上で、本人の体調の良い時に受けましょう。		
子宮頸がん予防ワクチン接種	平成7年4月2日~11年4月1日生まれの子を対象に市内医療機関で無料接種を行っています。予診票は保健センター、市内実施医療機関に設置しています。接種回数は3回で、ことし3月31日(土)までに接種を開始した場合は、残りの回数も無料で接種できますので早めに接種しましょう。詳しく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
栄養・健康相談 (生活習慣病予防相談)	3月21日(水)	保健センター ☑保健師、栄養士、運動指導士、 歯科衛生士による健康相談。脂質異常症、高血圧、糖尿病、骨粗しょう症などの生活習慣病予防のための相談と健康診査後の相談 ☑健康面で心配がある人 ☑健康手帳(持っている人)、歯ブラシ	☑5人 ☑電話で健康推進課へ(予約制)
	午後1時~2時20分		
臨床心理士による こころの悩み相談	3月27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。
統合失調症患者の 家族サロン	3月22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
がん検診・各種 検診	詳しくは『健康カレンダー』をご覧ください。 ※申し込みは4月2日(月)からです。		

献 血	※日程が変更になることがあります。			
と き	と ころ	時 間	内 容	主 催
3月28日(水)	イトーヨーカドー上尾店(谷津二丁目)	午前10時~正午、午後1~4時	全血	上尾ライオンズクラブ

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】

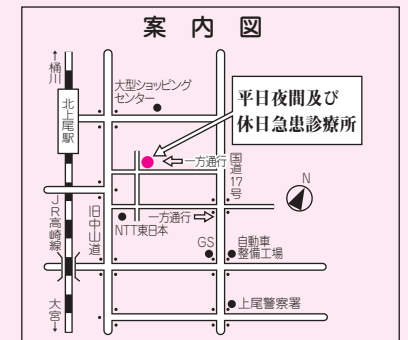
産婦人科

4月	当 番 医
1日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122
8日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146
15日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-3659・☎771-3922
22日	木下産婦人科クリニック ☎787-5533・☎787-3801
29日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122
30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)



370

今月の健康

今月の健康

最近、テレビや新聞などでうつ病という言葉が耳にする機会が増えてきています。しかしうつ病と聞いて実際はどんな病気なのか、ピンとくる人は少ないのではないのでしょうか。仕事や学業で失敗してしまったり、不幸な出来事があった後など、落ち込んだり、気分がふさぎたり、やる気がなくなったりしてしまったりすることは誰でも経験することです。実はそれは普通の反応なのです。うつ病というのはそれが少し普通より強く出る病気、と考えている人が多くいると思います。そのことは半分は正解ですが、実は半分は不正解です。

もし何か出来事が起きてから、ゆううつな気分や落ち込みが非常に強く現れても、2週間も過ぎれば少し弱まりますが、気を取り直して元の生活に戻ろうと、前向きな気持ちで少しでも出てくれば、それほどうつ病を心配することはありません。しかし出来事が起きた後、気分が優れない、何となくやる気がしないというところが、1~3カ月も続いていたら、それが弱いものでも、生活や仕事、学業に支障が出てつらく感じてしまうでしょう。うつ病は、症状の強さよりも、症状の持続が数カ月にわたって長く続くものと考えてください。

うつ病には気分の落ち込みの他に、非常に多く現れる症状として睡眠の異常があります。夜の寝付きが悪くなり、朝も早く目が覚めてしまったり眠れなくなることが多いのですが、逆に普段より寝ている時間が増えてしまう人も少なくありません。また過去のことを考えてよくよとこだわったり、答えのない自問自答を頭の中で繰り返すことで、余計に眠れなくなることもあります。

これらの症状が長く続くようなら、近くの専門の医療機関を受診してください。うつ病は治療で良くなる病気です。決して一人で悩むことがないようにしてください。

上尾市医師会