

いっぽ 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

7/5(土)
開催

上尾市健康まつり

テーマは 食



昨年の健康まつり



東保健センター(メイン会場) 12~16時

医師・歯科医師のミニ講演、各種測定、医師・歯科医師・薬剤師・保健師・栄養士による健康相談、薬剤師調剤体験、親子体操、一日に必要な野菜手計り、ピザ作り体験、手形・足型・手遊び体験、手洗いチェック、ハヤシライス・小麦まんじゅう・ポップコーンの販売 など

アクセス

J R 北上尾駅徒歩10分または市内循環バス“ぐるっとくん”上平循環「緑丘二丁目」下車3分
※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

西保健センター 10~12時

参加者募集 ☎電話で西保健センターへ

●おやこクッキング教室

親子で触れ合いながら、楽しく料理をしてみませんか?
☎就学前の子どもと保護者 ☎10組(先着順) ☎500円【メニュー】手ちぎりスープ、カラフルおにぎり、フルーツポンチ

●体をほぐそう! ホームサーキット

有酸素運動と無酸素運動を織り交せて、脂肪燃焼促進! 自宅でできる効果的な運動法を学びましょう。☎20人(先着順)

アクセス

J R 上尾駅徒歩15分または市内循環バス“ぐるっとくん”大石循環・平方循環「保健センター前」下車2分
※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

【おわびと訂正】

4月下旬に郵送した「平成26年度上尾市がん検診等受診券」の「⑦成人歯科健康診査」の受診資格欄が、対象年齢であるのに「※対象外※年齢」となっている誤りがありました。

「⑦成人歯科健康診査」の「受診日/医療機関名」が「保健センター等に申込後に、別途受診券が郵送されます。」となっている人は、「受診資格」の欄に「※対象外※年齢」と記入されていても、受診することができますので、受診を希望する人は、保健センターなどに申し込んでください。おわびして訂正します。

アッピー・サイクリングライフ

自転車での運動を取り入れた「アッピー・サイクリングライフ」のモニターを募集します。運動を習慣づけるためのサポートや、運動指導士や栄養士・保健師といった専門職の指導の下、健康づくりの基本を総合的に学びます。期間中は、健診や体力テストを通じて体質改善のチェックができる他、日々の取り組みについてアドバイスを受けることができます。
☎9~11月(全6回) ※7月23日(水)にモニター説明会を行います。☎体操やストレッチ指導、調理実習を含む栄養指導、講座前後の健診データの比較・解説、市内でのサイクリング実習、サイクルメータの貸出など ☎市内に在住か通勤で、自転車を持っている人 ☎25人 ☎7月11日(金)までに、直接または電話で西保健センターへ

モニター募集!

こんな人にお勧め!

- ・メタボリックシンドロームが気になる
- ・専門家のアドバイスを受けながら生活習慣を改善したい
- ・自分の健康について正しく知りたい など



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『平成26年度上尾市健康カレンダー』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、支所、出張所などにも置いてあります。

母子保健 東保健センター ☎774-1414



- 10か月児健康相談 6月26日(木)9:00~10:00 ☎平成25年8月生まれの子ども
- にこにこ相談会 6月18日(水)9:30~10:30
- すくすく計測会 7月2日(水)9:30~11:00
- フッ素塗布 6月23日(月)13:15~14:00 ☎原市公民館
- 両親学級 7月13日(日)【要予約】☎平成26年9月~12月出産予定の人
- 育児教室 7月18日(金)・23日(水)【要予約】☎平成25年10月1日~平成26年1月31日生まれの子ども
- 離乳食教室後期 8月21日(木)9:30~13:00【要予約】☎平成25年8~10月生まれの子ども

成人保健 西保健センター ☎774-1411



- 健康応援相談 6月17日(火)9:10~10:30【要予約】
- 運動教室 6月25日(水)、7月11日(金)13:30~15:30【要予約】
- 精神科医によるこころの健康相談 6月26日(木)13:00~15:00【要予約】
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 6月30日(月)、7月4日(金)9:00~16:00【要予約】
- 統合失調症の家族サロン 6月19日(木)13:30~15:00
- 成人検診(がん検診など)【実施期間】5~11月 ※集団検診の予約の空き状況はホームページでも確認できます。

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」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~金曜日(祝日を除く)
【診療時間】20:00~22:00(受け付け/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】日曜日、祝日、年末年始
【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00
(受け付け/午前は11:30まで、午後は15:30まで)

●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】日曜日、祝日【診療時間】9:30~12:30
※平日夜間および休日急患診療所は、急患の人に急患の診療だけ行います。また投薬は最低日数分になります。

●産婦人科 7月当番医

6日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
13日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
20日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
21日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
27日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922

【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00
※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。

今月の健康

No.397

頭痛

「頭が痛い」と言っても、その原因やタイプはいろいろあります。いわゆる「頭痛持ち」は日本人の3~4人に1人と見られています。その9割が命に別条のない慢性頭痛であるとの報告もあります。慢性頭痛の中でも一番頻度の多いものが緊張型頭痛です。締め付けられるような痛みが首から後頭部にかけて起こり、デスクワークやストレスなどが引き金になって起こります。次に多いのが片頭痛で、ズキンズキンと拍動性の痛みが起こります。その原因は血管の炎症だと考えられています。群発頭痛は頻度は少ないですが、目の奥がえぐられるような痛みを感じます。

一方、生命に危険を及ぼす頭痛もあります。次のような「今までに経験した事のない頭痛」を感じた時には、重大な病気が隠れている場合があるので、直ちに救急車を呼び脳神経外科を受診することをお勧めします。

- ・くも膜下出血/突然ハンマーで頭を叩かれたような痛みが襲われた後に吐き気、嘔吐、意識障害などが起こる
- ・脳出血/血圧が高い人に多く、頭痛に続いて手足のまひ・言葉のもつれ・めまい・嘔吐などを伴う
- ・脳腫瘍/腫瘍の発育につれて、頭痛もだんだん強くなり、腫瘍のできた場所により手足のまひ、しびれ、視野・視力障害などが起こる
- ・髄膜炎/細菌やウイルスが髄膜に感染して、高熱と共に拍動性の激しい頭痛が起こり首の後ろが引っ張って固くなる
- ・慢性硬膜下血腫/高齢者で覚えの無いような軽い頭の外傷後、2~3カ月経って物忘れ、尿失禁、ぼんやりとするなどの症状がみられる

上尾市医師会