

いっぽ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

食生活改善推進員 (ヘルスマイト)

育成講座



食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食生活改善に取り組むボランティアです。育成講座を受け、推進員として活動しませんか。男性もふるってご参加ください。

☎右表のとおり ☎西保健センター ☎市内に在住で、講座終了後に推進員としてボランティア活動できる人 ☎600円 ☎30人 ☎9月5日(金)までに電話で西保健センターへ

回	とき	内 容
1	9月17日(水)	・開講式 ・食生活改善推進員の活動 ・健診結果から自分の体調を知ろう
2	10月15日(水)	・調理実習／調理の基本と食事 ・生活習慣病予防の食生活
3	11月10日(月)	・運動実習／運動と健康 ・食中毒の予防
4	12月16日(火)	・調理実習／埼玉の食文化を知ろう ・健康日本21および推進員のあり方 ・閉講式

※時間はいずれも9時30分～15時30分です。

はじめてみよう！ ジョギングライフ

めざせ
マラソン
デビュー



スポーツの秋がやってきます。ことしこそ、ジョギングを始めて健康づくりに取り組んでみませんか？

☎9月20日～10月4日の毎週(土)9時30分～12時(3日間1コース) ※最終日に交流会があります(希望者だけ)。☎上尾市民体育館、ゆりが丘公園 ☎ジョギング教室を通して、楽しみながら仲間と交流する ☎市内に在住のジョギングに興味がある人 ☎500円 ☎30人 ☎運動できる服装、運動靴、タオル、飲み物、帽子 ☎電話・ファクス・メール(☎joglife@city.ageo.lg.jp)のいずれかで講座名、住所、氏名、生年月日、日中連絡のつく連絡先を記入して、9月5日(金)まで(必着)に西保健センターへ

子どもの肺炎球菌ワクチン補助的追加接種費用の一部助成

東保健センター ☎774-1414・☎774-8188

昨年11月1日から小児用肺炎球菌ワクチンは、従来の7価ワクチンから13価ワクチンに切り替わりました。7価ワクチンで接種が完了した人が、13価ワクチンを1回接種すること(補助的追加接種)で、新たに加わった6種類の肺炎球菌に対する免疫効果が得られます。補助的追加接種を希望する場合、接種費用の一部を助成します。【助成期間】7月1日(火)～平成27年3月31日(火)まで ☎市内に在住の満1～5歳未満で、平成25年10月31日までに小児用肺炎球菌ワクチン(7価)の規定回

数を終了している人 【実施場所】市内実施医療機関 【助成額・助成回数】4千円・1回 ※接種料金は医療機関によって異なります。【接種の流れ】①直接または電話で東・西保健センターに申し込み「助成金申請書兼委任状」と「予診票」の交付を受ける ※市ホームページ(電子申請)でも受け付けています。②事前に医療機関に予約③接種当日、申請書兼委任状、予診票、母子健康手帳、健康保険証を用意して医療機関へ④医療機関の窓口で接種料金から助成額4千円を差引いた額を支払う

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



- **妊婦教室** 8月22日(金)・28日(木) 9:30～15:15 【要予約】
☎11月～平成27年2月出産予定の人
- **10か月児健康相談** 8月18日(月) 9:00～10:00 ☎平成25年10月生まれの子ども
- **にこにこ健康相談会** 8月20日(水) 9:30～10:30
- **すくすく計測会** 9月3日(水) 9:30～11:00
- **フッ素塗布** 9月5日(金) 13:15～14:00 ☎西保健センター
- **離乳食教室開始期・初期** 9月12日(金) 10:00～11:00 【要予約】 ☎4か月健診を終了した乳児と保護者
- **育児教室** 9月19日(金)・24日(水) 【要予約】
- **離乳食教室後期** 10月24日(金) 9:30～13:00 【要予約】 ☎平成25年10～12月生まれの子どもと保護者

成人保健 西保健センター ☎774-1411



- **健康応援相談** 8月25日(月) 9:10～10:30、9月4日(木) 13:00～14:40 【要予約】
- **運動教室** 8月25日(月)、9月8日(月) 13:30～15:30 【要予約】
- **健診結果説明会** 9月11日(水) 9:30～9:45 ☎大谷公民館
- **精神科医によるこころの健康相談** 8月28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** 8月27日(水)、9月5日(金) 9:00～16:00 【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 8月21日(木) 13:30～15:00
- **成人検診(がん検診など)** 【実施期間】5～11月 ※予約の空き状況など詳しく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」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)

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】日曜日、祝日 【診療時間】9:30～12:30

●産婦人科 9月当番医

7日	ナラヤマレディースクリニック	☎721-0002・☎771-3922
14日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
15日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
21日	ナラヤマレディースクリニック	☎721-0002・☎771-3922
23日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
28日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146

【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.399

突発性難聴

ある日突然、聞こえていたはずの耳が聞こえなくなり、耳鳴りや耳がふさがった感じが続く。「電話が故障しているのでは?」「風邪かな」と思いました」と、数日してから受診することがあります。

初めて発症する原因不明の感音難聴(聴覚神経の障害)は突発性難聴と診断され、早期の治療が勧められます。激しい目まいや嘔吐を伴う場合には、難聴に気が付かないこともあります。数日、1週間以内に発症し、聴力検査で骨導聴力の低下(感音難聴)があれば、ステロイド剤の治療を2週間程度行います。難聴が強い場合や目まいがある場合、高血圧や糖尿病などでステロイド剤の副作用に注意する場合には、入院が必要です。

治療の効果は、発症から治療を開始するまでの期間以外にも、目まいの有無や難聴の程度、年齢、合併症などにも影響されます。その結果治る人、治らない人、回復するものの難聴が残る人がそれぞれ同じくらいの割合です。一般的に若い人や難聴の程度が軽い人、目まいのない人、早く治療を開始した人ほど治りやすいと言われています。また聴力が回復しても、耳鳴りや耳がふさがった感じが残ることがあります。

最近では高血圧、糖尿病、心疾患の既往歴のある人や高齢の患者さんが増えています。日頃からストレスや騒音を避けて、規則正しい生活を送り「聞こえが変だな」と感じたら早めに耳鼻咽喉科を受診するとよいでしょう。

上尾市医師会