

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

10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です



けんしんくん

がんによる死亡者数を減らすためには、早期発見・治療が重要です。定期的に検診を受け、早期発見・治療に役立てましょう。

●がん検診の受診期間は11月30日(日)まで

個別健診(大腸がん、子宮がん、前立腺がん)の受診券は、4月に対象者に郵送していますので、早めに受診してください。個別検診の肺がん・結核検診は西保健センターなどに申し込みが必要です。申込後、受診券を郵送します。

●健診結果説明会

保健師、栄養士が各地区に伺い、健診結果についてのアドバイス・健康相談を行います。 **時**所右表のとおり **内**集団指導、個別相談(1人15分) **対**健診結果、生活習慣病に関心のある人 **定**健康相談は20人(先着順) **持**健康手帳、健診結果票
 ※詳しくは、『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。

とき	ところ
10/1 (水)午後	上平公民館
10/20 (月)午後	原市団地集会所
11/17 (月)午前	平方公民館
11/27 (水)午後	原市公民館
12/8 (月)午後	市役所大会議室

※受付時間は、午前は9時30分～9時45分、午後は14時～14時15分です。



一歩踏み出す健康講座

アッピー食堂へようこそ

管理栄養士が考案したヘルシーなレシピで身も心も軽く健やかに！今回はどうしてもエネルギーが高くなりがちなカレーランチを500kcal以下で作ります。作って、食べて、栄養バランスについても学びましょう。 ※埼玉県健康長寿サポーター養成講習を含みます。 **時**所①11月5日(水)・原市公民館 ②11月13日(水)・大石公民館③11月18日(水)・平方公民館 ※時間はいずれも10～14時です。 **対**市内に在住・在勤・在学の人 **定**各20人(先着順) **費**300円
申10月1日(水)から電話で西保健センターへ



手作りナン・ドライカレー・大根サラダ・木くらげスープ・マンゴーゼリー

歯の健康に関する

歯っぴー標語を

大募集!



歯と口の健康づくりを通じ、生涯にわたって健康な生活を送るための標語を募集します(虫歯や歯周病予防だけでなく、食の喜びや生活習慣に関するものも可)。作品は11月19～30日にショーサンプラザ5階で掲示する他、来場者による投票で選ばれた優秀作品は、市の歯科保健推進のために活用されます。 **対**市内に在住の人 **申**住所、氏名、ペンネーム(希望者)、作品、年齢、電話番号を記入して、10月31日(金)まで(必着)に直接か郵送またはファクスで西保健センターへ

幼児食教室

家でもできる簡単♪
 栄養満点♪

『子ども向けパーティーメニュー』を作ろう

時10月23日(水)10時～12時30分 **所**東保健センター **内**幼児期の栄養・食事についての講義、調理実習(パンケーキ、キッシュ、温野菜サラダ) **対**市内に在住の3～5歳の子ども保護者 ※託児はありません。 **費**200円 **定**20人(先着順) **申**10月1日(水)から電話で東保健センターへ

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『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



- 離乳食教室開始期・初期 10月17日(金)10:00~11:00 ④4か月健診を終了した乳児と保護者【要予約】
- 育児教室 11月21日(金)・26日(水)【10月21日(火)までに要予約】
- 10か月児健康相談 10月29日(水)9:00~10:00 ④平成25年12月生まれの子ども
- 離乳食教室後期・完了 10月24日(金)9:30~13:00 ④平成25年10~12月生まれの子どもと保護者【要予約】
- フッ素塗布 ①10月17日(金)・西保健センター②11月4日(火)・東保健センター③11月12日(水)・尾山台団地集会所
※時間はいずれも13:15~14:00です。
- にこにこ健康相談会 10月15日(水)9:30~10:30
- すくすく計測会 11月5日(水)9:30~11:00

成人保健 西保健センター



- 健康応援相談 10月23日(水)9:10~10:30【要予約】
- 運動教室 10月24日(金)、11月4日(火)、11月13日(水)13:30~15:30【要予約】
- 健診結果説明会 10月20日(月)【受け付け】14:00~14:15 ④原市団地集会所
- 精神科医によるこころの健康相談 10月23日(水)13:00~15:00【要予約】
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 10月27日(月)、11月12日(水)9:00~16:00【要予約】
- 統合失調症の家族サロン 10月16日(水)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)

●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 11月当番医

2・16・30日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
3・23日	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
9・24日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122

【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。

小児救急電話相談

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)/19時~翌朝7時、(日)祝/9時~翌朝7時
【電話番号】#8000(NTTプッシュ回線)または833-7911(ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話)

今月の健康

No.401

歯周病

歯周病は歯ぐきに腫れや出血が見られ、膿が出て、時には強い痛みを伴うこともあり、最後には歯がグラグラになって抜けてしまう病気です。中高年の病気と思っただけで、実は若い人でも多いのですが、10代の若者の約50%が歯周病の一手前の歯肉炎にかかっており、約300人に1人が若年性歯周炎という重い歯周病にかかっているという報告もあります。

歯周病があると糖尿病が悪化したり、動脈硬化や心筋梗塞のリスクが高まったりするとも言われています。肥満・高血圧などと同様に、他の病気と重なる事で心臓病や脳卒中のリスクを高める生活習慣病の一つと考えられます。

歯周病予防には、まずプラーク(歯垢)を取り除くことが大切です。プラークは、口の中のさまざまな細菌の巣になっています。基本的には毎日の歯磨きが大切ですが、定期的に検診を受け、正しく歯磨きができていないかチェックし、残っているプラークや歯石があれば取り除きましょう。また歯ブラシ以外にも歯間ブラシ・部分磨きブラシ・デンタルフロスなどの補助清掃器具も使用すると、よりきれいになります。これらの器具は歯科医師や歯科衛生士の指導の下、正しく使しましょう。

次に重要なのは、生活習慣の改善です。喫煙は歯ぐきの血流を悪くし、歯周病を悪化させます。食生活では、甘い物や軟らかい物ばかり食べているとプラークが付きやすく、歯周病のリスクも高まります。不摂生な生活やストレスも原因の一つと考えられています。

毎日の歯磨き、食生活の改善、禁煙、規則正しい生活を送り、歯周病だけでなく生活習慣病の予防にも心掛けましょう。

北足立歯科医師会

