

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

知っていますか?

上尾市健康増進計画



上尾市健康増進計画『健康あげおいきいきプラン』は壮年期の死亡者の減少、健康寿命の延長や生活の質の向上を目標に行政や各団体・市民が協働して策定しました。

現在、「生涯をととした健康づくり」をスローガンに、テーマごとに6つの部会に分かれて活動しています。

高齢者

各地域で「アップー健康づくり講座」を開催しています。座ったままでもできるボール体操、足指の筋力測定や血管年齢の測定などを実施しています。今後はロコモティブ・シンドローム(運動器症候群)や認知症の予防プログラムについて検討していきます。



運動

全ての世代の運動促進に取り組んでいます。運動習慣が少ない壮年期が参加しやすい休日に「ジョギング教室」を実施しています。今後は誰でも気軽に取り組める「ラジオ体操」を市全体の取組みとして普及していけるよう検討していきます。



子育て

0～18歳の子どもと親の支援に取り組んでいます。今年度は子育て中の親同士が育児の悩みや関心事について話し合い、育児不安の軽減を図る「親支援プログラム」を開催しています。今後は地区ごとに開催できるよう検討していきます。



こころ

全ての世代の「こころの健康づくり」に取り組んでいます。昨年度は、睡眠についてまとめた『睡眠に関するガイドブック』を作成・配布しました。今後は若年性認知症患者の家族介護者や本人が集える「認知症カフェ」の開催を目指し活動していきます。



歯

歯科・口腔保健のPRを強化しています。「いい歯の日」(11月8日)前後の期間に「いい歯の日パネル展」を実施し、ポスターの展示や標語コンクールを行っています。またアップー歯ブラシキャップを販売し、マイ歯ブラシ運動を推進しています。



食

3月に「上尾市食育推進計画」が策定されました。「みんなに野菜をたくさん食べてもらいたい」という活動目標の下に考案したアップーレシピを使い「健康まつり」で親子クッキング教室を開催しました。アップーレシピは、市ホームページで公開中です。



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



- **育児教室** 平成27年 1月22日(木)・28日(水) 【12月22日(月)までに要予約】
- **両親学級(土・日コース)** 平成27年 1月24日(土) 9:30~15:15
 ☎平成27年 3~6月出産予定の妊婦とパートナー 【要予約】
- **離乳食教室後期・完了期** 平成27年 2月19日(木) 9:30~13:00
 ☎平成26年 2~4月生まれの子どもと保護者 【要予約】
- **フッ素塗布** 12月25日(木)13:15~14:00 ☎西保健センター
- **にこにこ健康相談会** 12月17日(水) 9:30~10:30
- **すくすく計測会** 平成27年 1月7日(水) 9:30~11:00

成人保健 西保健センター



- **運動教室** 12月22日(月)、平成27年 1月8日(木)13:30~15:30
 【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 12月25日(木)13:00~15:00
 【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 12月18日(木)13:30~15:00

平日夜間・休日診療

小児の救急電話相談

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。

【相談時間】(月)~(土) / 19時~翌朝7時、(日)祝・年末年始 / 9時~翌朝7時 【電話番号】#8000または☎833-7911

大人の救急電話相談

大人の急な病気やけがに関して、看護師が電話で相談に応じます。
 【相談時間】18時30分~22時30分(毎日) 【電話番号】#7000または☎824-4199

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) 【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)祝・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)祝 【診療時間】9:30~12:30

●産婦人科 1月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

1・4・18日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
2・11・25日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
3・12日	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922

●歯科 年末年始当番医 【診療時間】10:00~12:00

12月30日(火)	石原歯科医院	☎726-3232・☎726-3535
	M・I 歯科医院	☎771-8648
	新海歯科医院	☎725-2365・☎726-2813
31日(水)	千代歯科医院	☎・☎771-3174
	畑内科歯科医院	☎773-2112・☎773-9705
	松本歯科医院	☎772-2417・☎774-7337
1月1日(祝)	マチダデンタルオフィス	☎・☎773-8811
2日(金)	はらいち団地歯科・矯正歯科診療所	☎722-9449・☎722-9093
3日(土)	愛仁クリニック	☎773-6480・☎771-6784

※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.403

手足口病

手足口病は子どもを中心に流行する感染症で、口の中・手のひら・足の裏・足の甲などに水疱性の発疹が出現する病気です。時には下腿や膝、臀部にも症状がみられます。

毎年6月初旬に流行し始め7月下旬にピークを迎えます。原因となるウイルスはコクサッキーウイルスA16(CA16)、エンテロウイルス71(EV71)などが知られています。感染経路は飛沫感染、接触感染、糞口感染(便中に排出されたウイルスが口に入って感染です。潜伏期は3~5日で発熱を伴うこともあります。高熱が続くことはありますが、口内痛のため飲食が困難になることもあります。口内痛のため軽症で数日のうちに自然治癒します。なおCA6感染の治癒後、一時的に爪が剥がれることがあります。自然に治ります。

手足口病には感染予防に有効なワクチンはなく、特效薬もありません。手洗いと排泄物の処理をしっかりと行うことが重要です。感染者の便中からは比較的長期間ウイルスが排出され、また不顕性感染(感染したが症状が出現しない)者も多く存在するため、託児施設などで感染者だけを長期に隔離しても感染の拡大を防ぐことは困難です。そのため感染した子どもの保育所などへの登園を禁止する必要はなく、本人の体調で判断して良いでしょう。

手足口病は特別な感染症ではありませんが、EV71による手足口病では、まれに髄膜炎や脳炎を合併することがあります。症状によってはすぐに医療機関を受診しましょう。

上尾市医師会