

いっしょに歩み出す健康づくり



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

9月は健康増進普及月間です ～健康づくりの主役はあなたです～

標語「1に運動 2に食事 3に禁煙 最後にクスリ～健康寿命を延ばそう～」
ことしの普及月間では「ロコモティブシンドローム」をテーマに、「パネル展示とロコモ度テスト測定コーナー」を設置します。

この機会に、いつまでも自分の足で歩くためのチェックをしてみましょう。
☎9月16日(水)～21日(祝)10時～19時30分 所丸広百貨店上尾店6階



9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺は「個人の問題や選択の結果による死」ではなく、「社会心理的に追い込まれた末の死」です。まずは、一人一人が周りの人の「心」の声にいち早く気付くことが大切です。また、アルコールの乱用、依存、大量飲酒は自殺のリスクを高めると言われています。身近な人のお酒の飲み方に変化を感じたら、相談してみましょう。

～自殺は“防げる死”です。悩んだらまずは相談を～

【相談先】上尾市東・西保健センター ●いのちの電話 ☎645-4343(24時間年中無休)

食育講座

「食の安心サロン」

テーマは「食品表示の見方」です。表記内容を正しく読み取り、買い物ヒントとして活用できるようになりましょう。
☎9月28日(月)10時30分～11時30分 所東保健センター 市内に在住の小学生の保護者 定15人(先着順) 申電話で東保健センターへ

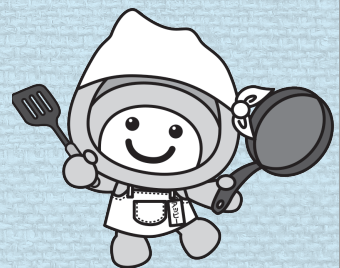


食の安心サロンの様子

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」を作りましょう。☎10月21日(水)10時～12時30分 所東保健センター 市内に在住の3歳から就学前の幼児の保護者(託児なし) 定15人(先着順) 費250円 申9月1日(火)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、各支所・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



- 妊婦教室** 10月7日(水)・16日(金)9:30~15:15 ㊟平成28年1~4月出産予定の人【要予約】
- 両親学級** 11月14日(土)9:30~15:15 ㊟平成28年1~4月出産予定の人【要予約・10月14日(水)から】
- 育児教室** 11月10日(火)・18日(水) ㊟平成27年2~5月生まれの乳児と保護者【要予約・10月9日(金)締切】
- 離乳食教室後期・完了期(託児有)** 12月8日(火)9:30~13:00 ㊟平成26年12月~平成27年1月生まれの子どもと保護者【要予約・10月13日(火)から】
- フッ素塗布** 10月1日(水)／**西保健センター**、10月9日(金)／**東保健センター** ※時間はいずれも13:15~14:00です。
- にこにこ健康相談会** 9月15日(火)9:30~10:30
- すくすく計測会** 10月6日(火)9:30~11:00
- ふたご♡みつごのわくわくルーム** 9月24日(木)10:00~11:30 ㊟ふたご・みつごの親子(0歳~未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦

成人・精神保健 西保健センター



- 動いて楽しく脱メタボ塾** 10月9日(金)13:30~15:30【要予約】
- 統合失調症の家族サロン** 9月17日(木)13:30~15:00
- 統合失調症の家族教室** 10月1日(水)、11月10日(火)、12月8日(火)13:15~16:00(3日間1コース)【要予約・9月18日(金)締切】
- 臨床心理士によるこころの悩み相談** 10月5日(月)9:30~16:00【要予約】
- 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)(祝を除く)
【診療時間】20:00~22:00(受け付け/21:30まで)

休日診療

- 小児科/内科/外科**
「平日夜間及び休日急患診療所」(左記参照)で行っています。
【診療日】(日)・(祝)
【診療時間】9:00~12:00(受け付け/11:30まで)
13:00~16:00(受け付け/15:30まで)

平日夜間及び休日急患診療所は、急患の人に応急的診療だけ行います。慢性疾患の診療やかかりつけ医など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)・(祝)
【診療時間】9:30~12:30

産婦人科 10月当番医

4・18日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
11・25日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
12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。

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)/19:00~翌朝7:00、(日)・(祝)/7:00~翌朝7:00
【電話番号】#8000または☎833-7911

大人の救急電話相談

大人を対象とする夜間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】18:30~22:30(毎日)
【電話番号】#7000または☎824-4199

今月の健康

No.412

慢性腎臓病の予防

慢性腎臓病の予防に大切なことは、早期発見、生活習慣の見直し、適切な治療の継続の三つです。自覚症状があまりないため、気が付いたら腎臓がボロボロ、という人は意外と多いのです。腎臓は一度悪くなると元に戻らない臓器です。時間をかけて進んでしまった腎機能の低下には、現代の医学でも治療法がありません。最終的には週3回の血液透析をずっと続けるしか方法がなくなってしまうのです。そのため、悪くなる前に対策を立てなければなりません。また腎臓が悪くなると、心筋梗塞・脳卒中・がんといった怖い病気にかかりやすくなります。慢性腎臓病は、予防と早期治療が極めて重要なのです。

では、腎臓を悪くしないためには、何に気を付けたらよいのでしょうか？腎臓は血液から尿を作り、体のバランスを整える臓器で、主に血管からできていますので「血管を守る」ように気をつけます。喫煙・高血圧・糖尿病など、血管のダメージになる病気や習慣は、腎臓をどんどん痛めつけてしまいます。禁煙・減塩の他、食事・運動療法を心掛けましょう。また、「血管を守る」には血圧の管理も必要です。日々の血圧を測定し、適切な薬を継続して飲みましょう。

腎臓の病気を予防するために、健康診断は毎年きちんと受診しましょう。もし腎臓が悪いと言われたら、生活習慣を見直し、継続的に医療機関を受診することが大切です。慢性腎臓病は、今は症状がなくとも、年齢とともに悪化しやすい病気です。お困りの際は、お近くの医療機関にご相談ください。

上尾市医師会