

いっしょに ふたご♡みつごの健康づくり

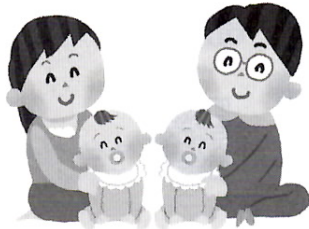


健康増進課

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

ふたご♡みつごのワクワクルーム

ふたごやみつごならではの大きさ・楽しさをみんなで楽しく語り合しましょう♪ 時11月30日(月)10:00～11:30 所東保健センター 内容親子同士の交流、保育士



による手遊び、身長・体重測定など 内容ふたご・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 内容母子健康手帳、おむつ、飲み物など



和やかな雰囲気の中、親子で交流

男性の料理教室

上尾市食生活改善推進員協議会による男性向けの料理教室を行います。和気あいあいと料理を作ってみませんか。 時11月27日(金)9:20～13:00 所西保健センター 内容市内に在住の男性 費350円 定10人(先着順) 持エプロン、三角巾、布巾2枚 申電話で11月4日(水)～16日(月)に西保健センターへ



11月14日は 世界糖尿病デー

糖尿病とは慢性的に血糖値が高くなる病気です。始めのうちは痛みなどの自覚症状がほとんどないため、糖尿病の疑いがあっても治療を受けないケースがみられます。

高血糖状態が続くと、腎不全などの合併症を引き起こす可能性があります。健診などで血糖値が高い状態であることが分かったら、速やかに医療機関を受診しましょう。

ノロウイルスによる食中毒に注意!!



県鴻巣保健所 ☎048-541-0249・☎048-541-5020

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、冬場を中心に多く発生する傾向があります。ノロウイルスは感染力が強いため、保育園や学校、病院などで感染が発生すると急速に拡大する危険性があります。正しく予防して、ノロウイルスによる感染を防ぎましょう!

●手洗いは正しくしっかりと

帰宅後やトイレの後、食事前には石けんでよく手を洗い、すぎは流水で十分に行いましょう。



●食品の加熱は中心まで十分に

生食は控え、調理は中心温度85～90度で90秒以上加熱しましょう。

●清掃・消毒でいつも清潔に

トイレは清潔に保ちましょう。調理や配膳は十分に手を洗ってから行いましょう。

●おう吐物や下痢便の処理に注意

マスク・手袋を着用し、雑巾・タオルなどでしっかり拭き取った後、次亜塩素酸系消毒剤を用いて適切に消毒しましょう。処理後は必ず手洗い、うがいをしましょう。

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 12月4日(金)・10日(木)9:30~15:15 ④平成28年3~6月出産予定の人【要予約】
- 離乳食教室開始期・初期 11月20日(金)10:00~11:00 ④4か月児健診を終了した子どもと保護者【要予約】
- 育児教室 平成28年1月14日(木)・20日(水) ④平成27年4~7月生まれの子どもと保護者【要予約・12月14日(月)まで】
- 10か月児健康相談 11月27日(金)9:00~10:00 ④平成27年1月生まれの子ども
- 離乳食教室後期・完了期(託児無) 平成28年1月22日(金)9:30~13:00 ④平成26年12月~平成27年3月生まれの子どもと保護者【要予約・11月27日(金)から】
- フッ素塗布 12月1日(火)／原市公民館、12月7日(月)／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 11月24日(火)9:30~10:30
- すくすく計測会 12月1日(火)9:30~11:00

成人・精神保健 西保健センター

- 健康応援相談 11月30日(月)13:30~【個別相談は要予約】
- 動いて楽しく脱メタボ塾 11月25日(水)、12月10日(水)13:30~15:30【要予約】
- 統合失調症の家族サロン 11月19日(水)13:30~15:00
- クローバーの会~うつ病家族のためのグループワーク~ 11月27日(金)13:30~15:30【要予約】
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 11月24日(火)、12月7日(月)9:30~16:00【要予約】
- 精神科医によるこころの健康相談 12月4日(金)13:00~15:00【要予約】
- 成人検診(がん検診など)【実施期間】5~11月 ※今年度の上尾市への検診の申し込みは終了しました。個別検診(健診)の受診は11月末までです。受診券を持っている人は、期日までに受診してください。

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、④774-2661・④772-1353)
【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、④048-596-0275)

【診療日】(日)・(祝)
【診療時間】9:30~12:30

●産婦人科 12月当番医

6・23・31日	ナラヤマレディースクリニック	④771-0002・④771-3922
13・27日	上尾中央総合病院	④773-1111・④773-7122
20・30日	ひらしま産婦人科	④722-1103・④722-1146

【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④833-7911

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④824-4199

今月の健康

No.414

小児肺炎球菌

肺炎球菌はありふれた菌であり、誰もが乳幼児期に感染し、多くの子どもたちは鼻の奥や気道に保菌しています。この菌は「莖膜」という固い殻を持っており、人間の免疫で排除しにくいという特徴があります。特に小さい子どもはこの菌に対する抵抗力がありません。風邪などにかかって粘膜の抵抗力が落ちると、この菌が体に侵入して中耳炎や肺炎を引き起こします。また何かの拍子に血液の中に入ると菌血症になり、さらに脳を包む膜の中に入り込むと細菌性髄膜炎を発症する場合もあります。菌血症や髄膜炎の初期の症状には特徴的なものはなく、風邪と区別が付きません。さらに悪いことに、この菌の多くは抗菌薬に対して抵抗力を持っています。そのため気付いたときには進行していることが多く、せつかく治療を開始しても効果が乏しい可能性があります。その結果、敗血症や髄膜炎を発症した場合には命に関わる場合があり、重い後遺症を残すこともあります。

このような恐ろしい肺炎球菌感染症に対しては、ワクチンによる予防が有効です。日本では平成25年から小児肺炎球菌ワクチンが定期接種化されました。これにより全ての赤ちゃんが無料でワクチンを受けられるようになり、その結果、肺炎球菌による髄膜炎は著しく減少しています。髄膜炎だけでなく重症の肺炎や中耳炎の減少も報告されています。平成25年11月からは、従来7種類の肺炎球菌に対応していたワクチンに替わり、13種類に対応するワクチンが導入され、さらなる減少が期待されます。

ワクチンの効果を最大限発揮するには、髄膜炎が多発する生後6カ月までに最初の3回の接種を終了させておくことが重要です。

上尾市医師会