

保健センター通信

いっしょに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

ジョギングの基礎を学びませんか? ~目指せ!健康習慣~

ジョギングの基礎を学ぶことができます。ジョギングに興味のある人や、運動不足を解消したいと思っている人などの参加をお待ちしています。 ☎10月22・29日、11月5日のいずれも(出)9時30分~11時30分(3日間1コース) 所上尾市民体育館、ゆりが丘公園 内ジョギングの講座・実技 函市内に在住・在勤の人 ※小学生以上の親子も参加できます。定30人(先着順) 備運動できる服装、運動靴(雨天時だけ室内用運動靴)、タオル、飲み物、帽子 ※3日目は交流会があります。昼食を用意してください。 ☎9月1日(木)~10月7日(金)に直接または電話で西保健センターへ



9月10日~16日は自殺予防週間です

市民一人一人が「こころ」の声に早く気付いていきましょう

【アルコールと自殺】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)

食の安心サロン ~おかしやジュースの安全性~

加工品に添加されている食品添加物について学びます。 ☎10月13日(木)10時30分~11時30分 所東保健センター 函子育て中の人、出産を予定している人 定15組(先着順) ☎電話で東保健センターへ



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」を作りましょう。 ☎10月19日(水)10時~12時30分 所東保健センター 内幼児期の栄養・食事に関する話、調理実習 函市内に在住の3歳以上6歳未満の幼児の保護者 ☎250円(食材費) 定15人(先着順) ☎9月1日(木)から電話で東保健センターへ



△メニューはお絵かきパンケーキ、キッシュ、温野菜サラダ、カッティングフルーツの盛り合わせ、紅茶

オレンジカフェ和

オレンジカフェ和は、若年性認知症の人とその家族がホッとひと息できる場所を目指しています。 ☎①9月30日(金)②12月9日(金)③平成29年2月7日(火)10時~12時30分(受け付け/9時45分~10時) 所①②西保健センター③東保健センター 函65歳未満の若年性認知症の人とその家族 ※発症後で65歳以上の方は相談してください。 ☎100円(茶菓子代) ※当日集金します。 定10人程度(先着順) ☎実施日の1週間前までに電話で西保健センターへ

ふたご♡みつごのワクワクルーム

「ふたご・みつご」ならではの大変さ、楽しさをみんなでお話し語り合おう♪ ☎9月20日(火)10時~11時30分 所東保健センター 内親子同士の交流、保育士による手遊び、身長・体重測定など 函ふたご・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 備母子健康手帳、おむつ、バスタオル、飲み物

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・出張所にも置いてあります。

母子保健 東保健センター



- **こうのとりの相談(妊活・不妊相談)** 9月26日(月)9:15~15:45【要予約・予約専用電話☎070-3131-7256】
- **プレママ教室** 10月5日(水)・17日(月)9:30~15:15 ☎平成29年1~4月出産予定の人【要予約】
- **離乳食教室開始期・初期** 10月6日(木)10:00~11:00【要予約】 ☎4か月児健診を終了した乳児と保護者
- **離乳食教室開始期・完了期(託児無)** 11月10日(水)9:30~13:00 ☎平成27年10~12月生まれの子どもと保護者【要予約・9月15日(木)から】
- **育児教室** 11月2日(水)・9日(水)【要予約・締め切り10月3日(月)】 ☎平成28年2~5月生まれの乳児と保護者
- **10か月児健康相談** 9月27日(火)9:00~10:00 ☎平成27年11月生まれの子ども
- **フッ素塗布** 10月11日(火)13:15~14:00
- **すくすく計測会** 10月4日(火)9:30~11:00
- **にこにこ健康相談会** 9月21日(水)9:30~10:30

成人・精神保健 西保健センター



- **健康応援相談** 10月5日(水)13:30~【個別相談は要予約】
- **食事でむりなく脱メタボ塾** 9月28日(水)14:15~14:45【要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 9月20日(火)13:30~15:30【要予約】 ☎40~69歳の運動制限のない人
- **統合失調症の家族教室** 10月19日(水)・11月1日(火)・12月12日(月)3日間1コース 13:15~16:00(2日目、3日目は12:45~)【要予約】10月7日(金)締め切り
- **統合失調症の家族サロン** 9月15日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 9月21日(水)、10月5日(水)13:15~16:10【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 10月7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(集団検診は12月の指定日まで) ※集団検診の空き状況など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)
【受付時間】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」(左記参照)で行っています。
【診療日】(日)・(祝)
【受付時間】9:00~11:30
 13:00~15:30

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)・(祝)

【診療時間】9:30~12:30

●産婦人科 9月当番医

4・19日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
11・22日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
18・25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】(月)~(土)/18:30~22:30、(日)・(祝)/9:00~22:30
【電話番号】#7000または☎824-4199

今月の健康

No.424

自殺対策

自殺対策基本法が制定され、国を挙げての取り組みの結果がようやく表れ、1年間の自殺者が3万人を切るようになりました。しかし、働き盛りである25歳から44歳までの男性の死因の1位は自殺であり、年間1万人と推定されている過労死のうち、過酷な労働条件や仕事上のストレスが原因と考えられる「過労自殺」は少なくとも千人、過労死の実に10人に1人は自殺で亡くなっているのです。女性や若年者の自殺も多く、自殺は決して人ごとではありません。

「死にたい」と漏らさなくても、自殺を考える人は何かしらのサインを出していることが多く、それを見逃さないことが大事です。「遅刻欠勤が多い」「飲酒量が増えた」「ふさぎ込むことが多い」「パチンコなどのギャンブルにのめり込み始めた」「いつもと違って化粧をしない」「家事や趣味をやらなくなった」「体調不良が続いている」「悲観的、不眠が続いている」。こうしたさまざまな変化が自殺に向かう危険性、あるいは治療すれば治るうつ病である可能性をはらんでいます。

心当たりのある人は、勇気を出して身近な誰か、あるいは専門家に相談しましょう。気づいた周囲の人は、心配していることを本人に伝え、「死にたい」と言う場合であっても「そんなこと言わないで」と説得するのではなく、まずは話を聞いてあげてください。そして、決して自分一人だけで何とかしようと考えてはいけません。どれほど身近な家族であっても、日々を生きていることが大変だと感じている人を救うのは大変なことです。うつ病など心の病気が原因で追い込まれている場合も多いので、精神科医などの専門家に相談しましょう。

上尾市医師会