

けんこうガイド | 8~9月

健康推進課(保健センター内) 〒362-0074 春日2-10-33 ☎774-1411 ☎776-7355

☎=内容
☎=対象
☎=対象員
☎=定
☎=持ち物
☎=費用
☎=申し込み

母子保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
フッ素塗布	9月2日(木) 保健センター	☎歯科健診(1歳6か月児健康診査など)を受診した4歳未満児(6カ月間隔で塗布できます) ☎母子健康手帳、タオル、歯ブラシ	☎1,365円 ☎当日、直接会場へ
	午後1時15分~2時		
妊婦教室 (両親学級併設)	9月7日(火) 保健センター	☎出産予定日が平成22年12月~23年2月の人(2日間で1コース<2日目はパートナーと受講可>) ☎電話で健康推進課へ(先着順)	☎30組 ☎300円(食材費) ☎電話で健康推進課へ(先着順)
	9月10日(金) 午前9時30分~午後3時 (9時15分から受け付け)		
10か月児健康相談	8月31日(火) 保健センター	☎平成21年10月の出生児 ☎母子健康手帳、おむつ、バスタオル	☎当日、直接会場へ ※発熱時や感染性疾患の疑いのある人はご遠慮ください。
	午前9時~10時		
4か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査	対象者には個別通知。通知のない場合は、お問い合わせください。 ※日程など詳しくは、『予防健診一覧 22年8月~11月』または市ホームページをご覧ください。		

成人保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
総合健康相談	9月7日(火) 市役所ロビー	☎保健師・栄養士による健康相談 ☎健康面で心配がある人 ☎健康手帳(持っている人)	☎当日、直接会場へ
	午前9時30分~10時30分		
パパと親子体操 1・2・3	8月29日(日) 上平公民館	☎父親と子どもの親子体操 ☎2~6歳(就学前)の子どもと父親(母親同席も可) ☎運動のできる服装、室内用運動靴、バスタオルまたはスポーツタオル、水分補給の飲み物、着替え	☎25組 ☎電話で健康推進課へ(予約制)
	午前10時~11時30分		
精神保健相談	8月20日(金) 保健センター	☎保健師・精神科医師による面接相談 ☎精神面で心配がある人と家族	☎3組 ☎電話で健康推進課へ(予約制) ※申し込み時に相談内容を確認します。
	9月10日(金) 午後1時~3時		
統合失調症患者の 家族サロン	8月19日(木) 保健センター	☎共通の悩みを持つ家族の話し合い ☎統合失調症患者の家族	☎当日、直接会場へ
	午後1時~3時		
うつ病患者の 家族サロン	9月9日(木) 保健センター	☎共通の悩みを持つ家族の話し合い ☎うつ病患者の家族	☎当日、直接会場へ
	午後1時30分~3時30分		
【個別検診】 成人歯科健康診査、女性健康診査、骨粗しょう症検診、前立腺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、肝炎ウイルス(B型・C型)検診 【集団検診】 胃がん検診、乳がん検診 ※申し込みなど詳しくは、『予防健診一覧 22年8月~11月』また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・休日急患診療所」(緑丘2-2-27 上尾医療センター内、☎774-2661・☎772-1353)で行っています。

▷診療日 月~金曜日(祝日を除く)

▷診療時間 午後8時~10時(受け付けは午後8時~9時30分)

【休日診療】

内科・小児科・外科

「平日夜間・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 午前9時~正午、午後1時~4時(受け付けは午前は11時30分まで、午後は3時30分まで)

【歯科】

「北足立歯科医師会休日診療所」(鴻巣市赤見台1-15-23、☎048-596-0275)で行っています。

▷診療時間 午前9時30分~午後0時30分

【休日】

産婦人科

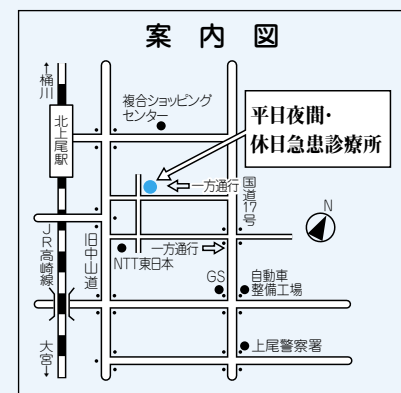
9月	当番医
5日	木下産婦人科クリニック ☎787-5533・☎787-3801
12日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122
19日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146
20日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-3659・☎771-3922
23日	木下産婦人科クリニック ☎787-5533・☎787-3801
26日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122

▷診療時間 午前9時~正午、午後1時~4時

◆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。

●こんな時には、埼玉県救急医療情報センターの「県民案内サービス」のご利用を!

- ①救急車を呼ぶほどではないが、緊急に受診が必要なとき
 - ②休日・祝日、夜間などのとき
 - ③どこで診てもらえばよいか分からないとき
- 診療が可能な医療機関をご案内します。☎048-824-4199(24時間対応)



今月の健康

351
ストレス

この10年間、毎年3万人以上が自殺で亡くなっていることでも分かるように、現代の日本はストレスの大変強い社会であるといわれています。ストレスとはもともと、物体に力が加わって生じたゆがみを指す言葉です。しかし今では、ゆがみの原因となる力を指す言葉になり、さらに人間の心や体に影響を与えるさまざまな要因についてもストレスと呼ばれるようになってきました。

一般にストレスという言葉には「悪いもの」というイメージが付いて回ります。しかし実際のところストレスには、良い面もあれば悪い面もあるのです。例えばスポーツの大会への出場を目指し努力する場合を考えてみましょう。出場に対する緊張や過度の練習による体への負担はストレスの悪い面と言えるでしょう。その反面、目標に向かいひたむきに努力する気持ちや、良い成績を取った後の達成感、ストレスの良い面と言えます。わたしたちは良い意味でのストレスを通じて自分自身を向上させ、生きがいを生み出すことができるのです。

しかし現代社会は過労や人間関係の複雑さのため、ストレスの悪い面ばかりが強くなっています。強過ぎるストレスは脳の神経にダメージを与え、副腎皮質ホルモンの過剰な分泌を介して血圧や血糖値を高めるなど、うつ病をはじめさまざまな病気をもたらすこととなります。わたしたちは、日々の生活で自分自身が受けているストレスをできるだけ減らす努力をする必要があるのです。そのためには、周囲の人と協力しながら問題を解決していくとともに、趣味やスポーツ、楽しいおしゃべりなどを通してストレスを解消していくことが大切ではないでしょうか。

(上尾市医師会)