

いっしょに健康づくり ふみ出す



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

平成29年度

各種検診

4月下旬に「がん検診等受診券」を郵送します。個別検診の実施期間は5～11月、集団検診の実施期間は5～12月です。検診終了近くなると、予約が取りづらくなりますので、**早めの受診をお勧めします。**

申し込みが必要な検診は、4月1日(出)から受け付けを開始します。集団検診は日程ごとに定員になり次第締め切りとなります。集団検診の日程など詳しくは『平成29年度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。

【各種検診・健康診査】

種類	検(健)診名	対象年齢 (平成30年3月末時点の年齢)	自己負担額	受診方法
集団検診	胃がん検診 肺がん・結核検診 ※胃がんと肺がん・結核の検診を同日に受診します。	40歳以上の人	400円(胃エックス線) 200円(肺エックス線) 300円(喀痰検査、該当者※1) 全員有料)	①東・西保健センター、保険年金課、各支所・出張所・公民館で直接、または『健康カレンダー』に掲載の専用用紙に記入して、郵送かファクスで西保健センターへ ※各日定員になり次第締め切り ②受診券が郵送されたら検診会場(西保健センター、公民館(原市・上平))で受診
	乳がん検診	40歳以上の女性 (2年に1回・前年度未受診者)	無料	
個別検診	大腸がん検診	40歳以上の人	400円	市には申し込み不要、直接実施医療機関に予約して受診(4月下旬郵送の受診券が必要) ※受診券は実施期間終了まで大切に保管してください。
	子宮(頸)がん検診	20歳以上の女性 (2年に1回・前年度未受診者)	700円(頸部) 1,000円(頸体部)	
	前立腺がん検診	50歳以上の男性	300円	
	骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・63・65・68・70歳の女性	500円	
	肝炎ウイルス (B型・C型)検診	40歳以上の人 (今までに未受診の人)	700円	
	肺がん・結核個別検診	40歳以上の人 (集団検診の肺がん・結核検診を受ける人は除く)	800円(肺エックス線) 400円(喀痰検査、該当者※1) 全員有料)	
	20～30歳代ヘルスチェック	20～39歳の人 (職場などで健康診査を受診する機会のない人)	900円	
成人歯科健康診査	40歳以上の人(※3を除く)	600円(訪問歯科1,500円※2)		

※1 胸部エックス線検査を受診する人のうち、50歳以上で、喫煙指数(1日の平均喫煙本数×喫煙していた年数)が600以上の人です。

※2 成人歯科健康診査の訪問歯科は、外出困難な人に限ります。なお、他制度の対象となる人は除きます。

※3 埼玉県後期高齢者医療歯科健康診査の対象者(平成28年度に75歳(昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生)の上尾市の後期高齢者医療制度の加入者)



高齢者の肺炎球菌ワクチン予防接種

高齢者肺炎球菌ワクチンは定期予防接種です。対象者は毎年異なります。接種は任意ですが1人1回の機会ですので、受け忘れないよう注意してください。過去に肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)を接種したことがなく、次の①②のいずれかに該当する人①生年月日が右表に該当する②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害があるか、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある【接種場所】市内実施医療機関 ※平成29年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人は、

埼玉県相互乗り入れ実施機関でも接種できます。 ※事前に医療機関に連絡してください。 費5千円 ※生活保護世帯の人は無料です。受給証を提示してください。健康保険証、予診票(市内実施医療機関、東・西保健センター、各支所・出張所にある)

対象者	生年月日
65歳になる人	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生
70歳になる人	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生
75歳以上の人	昭和18年4月1日以前に生まれた人

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『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・出張所にも置いてあります。

母子保健 東保健センター



- にこにこ健康相談会** 4月17日(月)9:00~10:00 ※受付時間を変更しました。
- こうのとりの相談(妊活・不妊相談)** 4月24日(月)9:15~15:45【要予約・予約専用電話☎070-3131-7256】
- 10か月児健康相談** 4月27日(木)9:00~10:00 ☎平成28年6月生まれの子どもと保護者
- フッ素塗布** 5月8日(月)13:15~14:00 ☎西保健センター
- 離乳食教室開始期・初期** 5月9日(火)10:00~11:10【要予約】☎4か月児健診を終了した子どもと保護者
- 産前・産後サポート事業～赤ちゃんとおっぱいタイム～** 5月17日(水)10:00~11:30【要予約・4月20日(木)9:00から】☎1か月児健診を終了した生後1~3か月の乳児と母親 ※おおむね平成29年2~4月生まれ ☎15組(先着順)
- 離乳食教室後期・完了期** 5月30日(火)9:30~13:00 ☎平成28年4~6月生まれの子どもと保護者【要予約・5月1日(月)から】

成人・精神保健 西保健センター



- 臨床心理士によるこころの悩み相談** 4月19日(水)13:15~16:10、5月2日(火)9:15~12:05【要予約】
- 統合失調症の家族サロン** 4月20日(木)13:30~15:00
- 動いて楽しく脱メタボ塾** 4月25日(火)、5月9日(火)13:30~15:30【要予約】 ☎40~69歳の運動制限のない人
- 精神科医によるこころの健康相談** 4月27日(木)13:00~15:00【要予約】
- クローバーの会** 5月11日(木)13:00~15:30【要予約】

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」(上記参照)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、急患の人に応急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 4月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

2・23日 ナラヤマレディースクリニック ☎771-0002・☎771-3922

9・29日 上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122

16・30日 ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146

※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.431

乳がん

乳がんは乳房を形成する乳腺から発生し、進行すれば全身に転移します。現在、日本の女性で乳がんになる人は欧米に比べると少ないものの増加傾向にあり、12人に1人が乳がんになり、女性が罹患するがんの部位では第1位となりました。発症は40~50歳代に一番多く、30歳代にも増えてきています。乳がんは他のがんに比べて、若い世代がかかるということが社会的にも問題です。

日本人女性の乳がんが増加している原因は一つではなく、女性の出産年齢の高齢化、出産の機会の減少、脂肪摂取の増加や肥満などさまざまな原因が女性の体のホルモン環境に影響を与えた結果、乳がんが増えていると考えられています。

乳がんは早期で発見されれば、9割以上は治る病気だといわれています。しかし乳がんの早期の段階では自覚症状がほとんどないため、検査を行わないと確認できません。マンモグラフィーは、手では触れないような小さなしこりも発見することができます。早期発見のためにも40歳になったら定期的に乳がん検診を受けましょう。

また乳がんの自己検診も大切です。乳がんは、自分で発見することができるがんです。月1回程度の自己検診は、乳がん検診の機会がない若い人にもお勧めの方法です。自己検診の方法は乳房を鏡に映し、左右の乳房のひきつれやくぼみ、ただれがないかをチェックします。次に指をそろえて、指の腹で「の」の字を書くように動かして、乳房全体と脇の下をしこりがないか触ります。最後に乳首を軽くつまみ、分泌物が出ないか調べます。もし気になる症状があれば、検診を待たず乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。

上尾市医師会