

いっば 一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

ヘルスマイト 食のボランティア 育成講座

市では、食のボランティア「食生活改善推進員(ヘルスマイト)」を育成しています。推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域で活躍しています。育成講座を修了した人は、推進員の仲間たちと、各地域の公民館で生活習慣病予防などの調理

実習を実施し、知識を普及させる活動を行います。
時・因下表のとおり(全4回) 所西保健センター
対講座修了後、推進員としてボランティア活動のできる市内に在住の人 費800円 定30人(先着順) 申電話で9月1日(金)までに西保健センターへ

回	とき	内容
1	9月12日(火)	・地域で活躍する食のボランティアの話 ・計測結果から自分のカラダを知る
2	10月24日(火)	・料理研究家から学ぶ調理の基本 ・気を付けたい食生活の話
3	11月 7日(火)	・健康運動指導士から学ぶカラダの整え方 ・自分の食生活再発見
4	12月12日(火)	・埼玉の食文化を学ぶ、郷土料理調理実習 ・ボランティアへの第一歩ステップアップ講座

※時間はいずれも9時30分～15時30分です。



郷土料理調理実習
アッピーグリーンヒ・ミ・ツうどん、小麦まんじゅう

「がん検診無料クーポン券」のご利用を

特定の年齢で市の検診を今までに1度も受けていない人に、「がん検診無料クーポン券」(乳がん・子宮がん)を4月末に郵送しました。どのがんも発見が早ければ早いほど、高い確率で治ることが分かっています。クーポン券が届いた人は内容を確認して、がん検診を受診しましょう。

特に、乳がん検診を市内の医療機関において無料で受診できるのはクーポン券対象者だけです。実施できる医療機関が市内に少ないため、期日が迫ると大変混み合います。事前に予約をして早めに受診してください。 ※詳しくはクーポン券に同封した「がん検診のお知らせ」をご覧ください。

歯の健康に関する

「歯っぴー標語」を

募集

歯と口の健康づくりを通じ、生涯にわたって健康な生活を送るための標語を募集します。

11月24日(金)～12月4日(月)に、ショーサンプラザ5階で作品を掲示する他、来所者による投票で選ばれた優秀作品は、市の歯科保健推進のために活用されます。 対市内に在住・在勤・在学の人 申作品、郵便番号、住所、氏名、ペンネーム(希望があれば)、年齢、電話番号を記入して、9月1日(金)～29日(金)(必着)に直接か郵送またはファクスで西保健センター(〒362-0074春日 2-10-33)へ

パパがステキに変身★

～あつまれジュニアシェフ～



よりステキなパパになるために、簡単な料理と運動のコツを伝授します。子どもはパパの「サポーター」。運動を頑張ったパパのためにおいしい料理を作って、親子で楽しく食べましょう。 時9月2日(土)9時30分～13時 所東保健センター 対市内に在住の小学3～6年生と父親 費1人500円 定15組(先着順) 持子ども/エプロン、三角巾、手拭きタオル 父親/運動できる服装、タオル、飲み物、筆記用具、はさみ、エプロン、三角巾 申8月1日(火)～25日(金)までに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『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** 8月21日(月)9:00~10:00
- **ここのとり相談(妊活・不妊相談)** 8月22日(火)9:15~15:45
【要予約】予約専用電話☎070-3131-7256
- **10か月児健康相談** 8月30日(水)9:00~10:00 西平成28年10月生まれの子どもと保護者
- **フッ素塗布** 9月4日(月)13:15~14:00 西保健センター 費1,404円
- **離乳食教室開始期・初期** 9月8日(金)10:00~11:10【要予約】
西4か月児健診を終了した子どもと保護者
- **離乳食教室後期・完了期** 10月3日(火)9:30~13:00【要予約・9月1日(金)から】 西平成28年10・11月生まれの子どもと保護者
(産前・産後サポート事業)
- **～赤ちゃんとおっぱいタイム～** 9月12日(水)10:00~11:30
【要予約・8月21日(月)9時から】 西1か月児健診を終了した平成29年6~8月生まれの乳児と母親 西15組(先着順) ※定員を超えた場合、2回目以降の参加をお断りする場合があります。
- **プレママ教室** 9月13日(水)9:10~15:20・25日(月)9:10~12:00
【要予約】 西11月~平成30年2月出産予定の人
- **パパママ教室** 10月14日(土)9:10~12:10【要予約・9月14日(木)から】 西平成30年1~4月出産予定の人

成人・精神保健 西保健センター

- **統合失調症の家族サロン** 8月17日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 8月21日(月)・31日(木)、9月13日(水)13:15~16:10【要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 8月22日(火)、9月5日(水)13:30~15:30【要予約】 西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** 8月23日(水)13:00~15:00【要予約】
- **各種検診(がん検診など)** 5~11月(集団検診は12月の指定日まで) ※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

お盆中も(月)~(金)(祝を除く)は平日夜間診療、(日)(祝)は休日診療となりますので曜日をご確認の上、受診してください。

●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)、8月14日(月)・15日(火)
【診療時間】9:30~12:30

●産婦人科 8月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

6・20日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
11・27日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
13日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122

※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、受診してください。

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.435

発達障害

子どもたちは発達に伴って、コミュニケーション能力を獲得し、他の人たちとの関係を築く力を身に付けて、人間社会に適応していきま。発達障害は、そのような発達の過程で気付かれる行動や認知の障害です。

発達障害には自閉症スペクトラム、注意欠陥多動性障害(ADHD)、学習障害(LD)などの種類に分けることができますが、1人の子どもに複数の症状が併存してみられることもあります。自閉症スペクトラムとは、コミュニケーションが取りにくい、こだわりが強いといった自閉症の特性を持つ状態を指します。以前は、言葉の遅れや知的障害を伴う「自閉症」や言葉の能力の高い「アスペルガー症候群」、またはそれらを含む「広汎性発達障害」という診断名が用いられてきたが、2013年に国際的な精神疾患の分類と診断の手引(DSM)が改定され、「自閉症スペクトラム」という名称に統一されました。

ADHDとは、注意力が散漫、落ち着きがない、衝動的に行動してしまう、などの行動の特性が強く、生活上の困難を抱えてしまう障害のことです。

LDとは、読むこと、書くこと、計算すること、推論することなどの特定の学習にだけ、著しく困難を示すものです。頑張っても一向に学習の効果が上がらずに自信を失うことがあります。

これらの障害は、おおむね幼児期または学童期に特徴が明らかになってきます。気付いたら心配して悩まずに、かかりつけ医や保健師、発達支援相談センター、教育センターなどに相談をしてみましよう。必要に応じて、発達障害の専門医を紹介します。発達障害を根本的に治すことはできませんが、適切な支援指導を行うことで、社会生活に適応しやすくなります。

上尾市医師会