

いっしょに健康づくり



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

市制施行60周年記念事業

第4回 上尾市健康まつり

～からだを知れば明日が変わる!～

☎7月7日(出)12時30分～16時(雨天決行) 所東保健センター 内三二講演、運動教室、各種測定(骨量、脳年齢、血管年齢、足の大きさ他)、健康・歯科・薬の無料相談、靴の選び方の講座、咀嚼力テスト、薬剤師調剤体験(子どもだけ)、一日に必要な野菜量の手計り、手形・足形、手洗いチェッカー、ポップコーン・綿菓子・野菜他の販売



6月は「食育月間」です ～学ぼう・作って食べよう・つながろう～

食育月間は、社会全体で食育推進に取り組むために設けられた食育の強化月間です。皆さんも、健康な生活の基礎を築く食育に取り組んでみませんか。



おやこで料理

市食生活改善推進員協議会主催

参加者募集

親子で、ばらギョウザを作って食べましょう。☎・所右表のとおり 対市内に在住の小学生と保護者 費1組500円 定各10組(先着順) 持(親子ともに)エプロン・三角巾、手拭きタオル、布巾2枚 申6月4日(月)から電話で西保健センターへ

とき	ところ
7月14日(出)	原市公民館
21日(出)	平方公民館
	大石公民館
24日(火)	大谷公民館
26日(木)	上平公民館
31日(火)	上尾公民館

※時間はいずれも9時20分～13時です。

キッズ☆厨房 (おやこ料理教室)

参加者募集

就学前の子どもと保護者が一緒に、簡単で野菜たっぷりの健康メニューを作ります。☎7月26日(休)・31日(火)10～13時 所東保健センター 対市内に在住の4歳～就学前の子どもと保護者 費1組750円 定各15組(先着順) 持(親子ともに)エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具 申6月26日(火)から電話で東保健センターへ

第3回上尾市8020よい歯のコンクール

市と北足立歯科医師会が、80歳以上で20本以上の健康な歯を保持している人を表彰する「上尾市8020よい歯のコンクール」を開催します。☎7月1日(日)10時～ 所東保健センター 対市内に在住し、平成30年4月1日現在、80歳以上で自分の歯が20本以上ある健康な人 ※当コンクールで表彰経験のない人に限ります。 定70人(先着順) 申6月15日(金)までに電話で西保健センターへ

プレママ教室2日間コース(妊婦歯科健診併設)

妊娠中は、つわりのため十分に歯磨きができないことや、女性ホルモン増加の影響などでむし歯や歯周疾患になりやすくなります。お母さんのお口の状態は、おなかの赤ちゃんにも影響します。

平成30年度から、プレママ教室1日目に歯科医師による妊婦歯科健診を行っています。ぜひ、この機会に歯の正しい知識を持って、お母さんと赤ちゃんのむし歯リスクを減らしましょう。 時1日目/7月11日(火)9時10分～15時30分、2日目/7月18日(火)9時10分～12時(全2回) 所東保健センター 対9～12月に出産予定の人 定30人(先着順) 持(調理実習用)エプロン・三角巾・手拭きタオル、手鏡、筆記用具 費400円 申電話で東保健センターへ

不育症検査費の助成を開始

4月1日以降に終了した不育症検査の費用の一部を助成します。 対夫婦または妻が受けた不育症検査のうち、「上尾市不妊検査費等助成事業に係る不育症検査実施証明書」に記載された検査費を、2万円を限度に1組の夫婦につき1回限り助成 【申請期限】不育症検査期間の終期の属する年度内 ※ただし、当該年度の2月1日～3月31日に検査の終期が属する場合は、翌年度5月31日までとします。 申直接、東・西保健センターへ ※詳しくは、東保健センターに問い合わせください。

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、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

- **このとり相談(妊活・不妊相談)** 6月19日(火)9:15~15:45
【要予約・予約専用電話番号☎070-3131-7256】
- **10か月児健康相談** 6月21日(木)9:00~10:00 ☎平成29年8月生まれの子どもと保護者
- **にこにこ健康相談会** 6月25日(月)9:00~10:00
- **離乳食教室後期・完了期** 7月10日(火)9:30~13:00【要予約・6月11日(月)から】 ☎平成29年7~9月生まれの子どもと保護者 ☎400円
- **離乳食教室開始期・初期** 7月12日(木)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 ☎50円
- **赤ちゃんとおアッピータイム** 7月12日(木)10:00~11:30【要予約・6月20日(水)9時から】 ☎1か月児健診を終了した平成30年4~6月生まれの乳児と母親 ☎15組(先着順) ※定員を超えた場合、初参加の人を優先します。
- **フッ素塗布** 7月18日(水)13:15~14:00 ☎西保健センター ☎1,404円

成人・精神保健 西保健センター

- **クローバーの会** 6月18日(月)13:30~15:30【要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 6月19日(火)、7月4日(水)13:30~15:30【要予約】 ☎平成31年3月末時点で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** 6月20日(水)13:00~15:00【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 6月21日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 6月25日(月)・7月2日(月)13:15~16:10、7月13日(金)9:15~12:10【要予約】
- **統合失調症の家族教室** 7月12日(木)13:15~16:00、8月7日(火)・9月7日(金)12:45~16:00(全3回)【要予約・6月28日(木)まで】
- **各種検診** 実施期間は5~11月 ※予約の空き状況など詳しくは、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

●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、☎048-596-0275)
【診療日】(日)・(祝)
【診療時間】9:30~12:30

●産科 6月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

3・24日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
10日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
17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、受診してください。

埼玉県救急電話相談

急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときは気軽に電話してください。

【相談時間】毎日24時間

【電話番号】☎#7119または☎048-824-4199(ダイヤル回線、I P電話、P H S を利用する場合)

今月の健康

No.444

熱中症

数年前から、5~7月ごろになると熱中症に関する注意が喚起されるようになりました。それは、熱中症による救急搬送患者数や死亡者数が増加しているためです。梅雨明けの蒸し暑さや急激な気温の上昇など、環境条件が一因になっていますが、高齢者、幼児、持病のある人、暑さに順応していない人などかかりやすいため、注意が必要です。予防するためには、屋外での帽子の着用、屋内でのエアコンの使用、水分摂取、汗をかく習慣などが大切です。人間の体は、暑い環境で運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節がうまくできないため、無理をせず少しずつ順応していくことが重要です。

熱中症の症状は、高体温、倦怠感、脱力感、大量の発汗、筋肉痛、悪心、嘔吐、頭痛、めまい、けいれん、意識障害などがあります。対処としては、意識障害があれば救急要請が必要です。意識障害が持続すると死亡リスクが高くなります。涼しい場所に避難し、脱衣と冷却を行い、同時に水分やイオン飲料、塩分を補給します。自力で水分の摂取が不可能な場合や、症状が改善しない場合には、医療機関を受診する必要があります。

特に高齢者は、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなり、体温調節機能である発汗と血液循環が十分に働かなくなり、暑さに対する抵抗力も衰えてきます。そのため、気付かないうちに室内や夜にも発症してしまうリスクが高いのです。喉が渇かなくても水分補給をし、部屋の温度・湿度を小まめに測定するように心掛けましょう。

毎年のように高齢者が室内で不幸な転帰をたどったニュースが報道されますが、周囲の人が気づき、一声掛けるだけで大切な命が守られます。

上尾市医師会