

いっしょ
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・FAX 774-8188

西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33
(成人・精神保健) ☎774-1411・FAX 776-7355

小学校入学準備に

2回目の 麻しん・風しん混合ワクチンを！

麻しん・風しん混合ワクチン(2期)の接種期間は、小学校入学前の1年間(入学前年度の4月1日～3月31日)で、この期間を過ぎると定期予防接種として受けられず、接種費用が全額自己負担となります。また、予防接種による健康被害が生じた場合に予防接種法に基づく補償も受けられません。対象の人は体調の良い時に早めに接種をしましょう。☎平成31年3月31日(日)まで ☎平成24年4月2日～25年4月1日生まれの子ども 持母子健康手帳、予診票 申直接、実施医療機関(『平成30年度版上尾市健康カレンダー』他参照)へ



健康応援相談

ことしの健康診査の結果はいかがでしたか。健診は受けたら終わりではありません。健診の結果を理解し、日々の健康づくりに生かしていただくために、健診結果や生活習慣病予防に関心がある人を対象に10月から健康応援相談を開催します。個別相談では、生活歯援プログラム(虫歯や歯周病のリスクが分かる歯科診断)を使った歯科相談ができます。また、保健師、栄養士、健康運動指導士による相談や血圧計、体組成計による測定も実施しています。詳しくは、『平成30年度版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。※日程が合わない人や保健センターに来られない人は市ホームページを参考に、生活習慣を見直してみましよう。



市ホームページのQRコード

やせるぞコース

国民健康保険に加入の人で、特定健診を受けた結果、生活習慣病の発症リスクが高く、特定保健指導の対象となった人に「特定保健指導利用券」を郵送します。特定保健指導のうち、西保健センターで実施している積極的支援(やせるぞコース)では、保健師、管理栄養士などと一緒に自分の生活に合った目標を立て、生活習慣の改善にじっくり取り組みます。参加した人には健康に関するグッズをプレゼントしています。利用券が届いたら、申し込みをしてください。健康について一緒に考えましょう！

成人歯科健康診査の受診を

歯と歯周組織の状態を診査します。いつまでもおいしく食事をするためにも、自分の歯と口の健康管理をしましょう。

本健診は、市に事前申し込みが必要で、申込期間は10月31日(水)までです。期日が迫ると大変混み合いますので、早めに受診しましょう。※詳しくは、『平成30年度版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。

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一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。がんは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で無料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。早めに予約をして、受診してください。※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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、支所・出張所にもあります。

母子保健 東保健センター



- **にこにご健康相談会** 8月20日(月)9:00~10:00
- **こうのとりの相談(妊活・不妊相談)** 8月21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** 8月30日(休)9:00~10:00 函平成29年10月生まれの子どもと保護者
- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 9月3日(月)10:00~11:30
函ふたご・みつごの親子(0歳~未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の入
- **フッ素塗布** 9月4日(火) 函西保健センター 費1,404円
- **離乳食教室開始期・初期** 9月6日(休)10:00~11:10【要予約】
函4か月児健診を終了した子どもと保護者 費50円
- **赤ちゃん♡アッピータイム** 9月11日(火)10:00~11:30【要予約・8月21日(火)9時から】 函1か月児健診を終了した6~8月生まれの子どもと母親 函15組(先着順) ※定員を超えた場合、初参加の人を優先します。
- **プレママ教室** 9月12日(水)9:10~15:30・9月25日(火)9:10~12:00 函11月~平成31年2月に出産予定の人【要予約】
- **離乳食教室後期・完了期** 10月2日(火)9:30~13:00 函平成29年10~11月生まれの子どもと保護者【要予約・9月3日(月)から】 費400円
- **パパママ教室** 10月27日(出)9:10~12:10 函平成31年1~4月出産予定の人【要予約・9月14日(金)から】

成人・精神保健 西保健センター



- **クローバーの会** 8月20日(月)13:30~15:30【要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 8月20日(月)・9月4日(火)13:30~15:30【要予約】 函40~69歳の運動制限のない人
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 8月21日(火)・30日(休)13:15~16:10、9月10日(月)9:15~12:10【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 8月23日(休)13:00~15:00【要予約】
- **各種検診(がん検診など)** 実施期間5~11月 ※予約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 0774-2661・0772-1353)
【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 8月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

5・19日	上尾中央総合病院	0773-1111・0773-7122
11・26日	ひらしま産婦人科	0722-1103・0722-1146
12日	ナヤマレディースクリニック	0771-0002・0771-3922

※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】07719または048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHSを利用する場合)

今月の健康

No.446

高血圧・塩分摂取

わが国では成人の3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧といわれています。高血圧の予防と治療は国民的課題であり、そのためには塩分摂取制限が大切です。塩分摂取で口渇となり、水分を取ることで血管が張りつめ、高血圧となります。さらに慢性化すると動脈硬化に進展し、脳梗塞・心筋梗塞を発症し、生命を脅かします。

現在、日本人の一日塩分摂取量は約10gですが、高血圧を予防するための目標は男性8g未満、女性7g未満です。高血圧の人であればより厳密な制限が必要で、6g未満といわれています。欧米の基準はさらに厳しく、一般人は6g未満、高血圧の人は4g未満です。そもそも人間の塩分摂取量は石器時代は1~3gだったといわれ、現在でも1g未満で生活している南米の部族もいることから、塩分必要量は1~2g程度です。熱中症のように大量の発汗時は塩分補給が必要ですが、私たちの日常では必要量をはるかに超えた食生活を営んでいるため、基本的には制限することが勧められます。

塩分摂取量は、医療機関での尿検査で分かります。制限しているつもりでも実際は多く摂取している人が多いようですので、まずは調べることをお勧めします。日本人の塩分摂取の元はしょうゆが最も多く、次いで漬物、みそ汁、魚との報告があります。

減塩のポイントは、①外食・加工食品(一般的に塩分が多いのですが、最近は減塩もあります)に注意し、麺類はスープを残しましょう。②酢や香辛料は食塩を含まず、血圧への影響が少ないです。③塩分の多い調味料(しょうゆ、みそ他)を減らしましょう。減塩しようゆも有効ですが、量を増やさないようにしましょう。④食品の塩分含有量表を目につく冷蔵庫などに張っても良いでしょう。

上尾市医師会