



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

健康運動
指導士による

シェイプアップ 簡単エクササイズ講座

4月から埼玉県コバトン健康マイレージが始まりました。ウォーキングと一緒に取り組める簡単なエクササイズを学び、「美」と「若返り」を手に入れませんか？ 育児中のママと一緒にリフレッシュしましょう。☎10月17日(水)9時30分～12時(受け付け/9時15分～) 所市民体育館 対市内に在住の18歳以上で運動制限のない人 定80人(先着順) 持運動できる服装、運動靴、タオル、飲み物、ヨガマット(持っている人) 申9月3日(月)～10月10日(水)に直接または電話で西保健センターへ ※託児(先着5人)を希望する人は、申し込みの際に申し出てください。



健康運動指導士
菅野 隆さん

聞いてなるほど!

和食の料理人から学ぶ

～おやこ食育講座～

市内で料理店を経営している勝田咲さんあきらから、料理人ならではの食の雑学を聞きます。魚好きになるヒントや、食に興味を持つきっかけを見つけましょう。☎10月13日(土)13時30分～15時 所東保健センター 対市内に在住の小学生以上(小学生は保護者同伴) 定150人(先着順) 申9月3日(月)から電話またはファクスで、住所・氏名・生年月日、電話番号を西保健センターへ



幼児食教室

簡単に栄養満点の子ども向けパーティーメニューを作ります。☎10月11日(水)10時～12時30分 所東保健センター 対幼児期の栄養・食事に関する話と調理実習 対市内に在住で3歳以上の未就学児の保護者 費400円 定15人(先着順) 持エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具 申9月13日(水)から電話で東保健センターへ



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21日(水)～27日(火)に、丸広百貨店上尾店6階で作品を掲示する他、来場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します。 対むし歯や歯周病予防、食の喜び、生活習慣に関するもの 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(希望者だけ)、年齢、電話番号を記入して、9月28日(金)までに直接か郵送またはファクスで西保健センターへ



9月10～16日は自殺予防週間 ～自殺は“防げる死”です。悩んだらまずは相談を～

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



- **ここにこ健康相談会** 9月18日(火)9:00~10:00
- **このとり相談(妊活・不妊相談)** 9月18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** 9月20日(木)9:00~10:00 平成29年11月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室後期・完了期** 10月2日(火)9:30~13:00【要予約・9月3日(月)から】 平成29年10・11月生まれの子どもと保護者
- **フッ素塗布** 10月3日(水)13:15~14:00 東保健センター費1,404円
- **離乳食教室開始期・初期** 10月4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
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 10月22日(月)10:00~11:30【要予約・10月3日(火)9時から】 1か月児健診を終了した7~9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。
- **パパママ教室** 10月27日(土)9:10~12:10 平成31年1~4月に出産予定の人【要予約・9月14日(金)から】

成人・精神保健 西保健センター



- **統合失調症の家族サロン** 9月20日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 9月20日(木)・10月2日(火)13:15~16:10【要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 9月21日(金)・10月5日(金)13:30~15:30【要予約】 40~69歳の運動制限のない人
- **食事で無理なく脱メタボ塾** 9月26日(水)14:15~14:45【要予約】 食生活を改善したい人
- **精神科医によるこころの健康相談** 9月27日(木)13:00~15:00【要予約】
- **健康応援相談** 10月1日(月)13:00~【個別相談は要予約】 健診結果・生活習慣病予防に関心がある人
- **各種検診(がん検診など)** 実施期間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 電話774-2661・ファクス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、電話048-596-0275)
【診療日】日・祝
【診療時間】9:30~12:30

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

2・17・30日	ナヤマレディースクリニック	電話771-0002・ファクス771-3922
9・23日	上尾中央総合病院	電話773-1111・ファクス773-7122
16・24日	ひらしま産婦人科	電話722-1103・ファクス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、IP電話、PHSを利用する場合)

今月の健康

No.447

軽度認知障害 (MCI)

軽度認知障害(MCI)とは、健常者と認知症の中間にあたり、認知症の前段階の状態と考えられています。MCIとは、認知機能(覚える、言葉を理解し使う、物を見て位置や向きを認識する、注意を向ける、計画してやり遂げるなどの知的機能)のうち一つの機能に問題が生じているものの、日常生活への影響はないか、あっても軽度のもので認知症とは診断できない状態のことです。

MCIの有症率は65歳以上の高齢者で、15~25%と推定されています。ただ、認知機能が正常かどうかの判断は非常に難しく、物忘れ外来などの医療機関で広く行われているミニメンタルステート検査(MMSE)などの神経心理検査では十分といえず、総合的に評価する必要があります。

MCIから認知症に進行する割合は、1年間で5~15%とされています。逆にMCIのうち16~41%は正常に戻ると考えられています。

現在の医療技術では、認知症は一度発症してしまうと、根本的な治療は難しいといわれています。MCIから認知症への進行を予防できるという証拠はまだ十分にありませんが、①食習慣を見直す②定期的な運動を行う③脂質異常症や糖尿病、高血圧などを管理する④いろいろな人とコミュニケーションをとる⑤頭を使って行動することで、認知症発症を遅らせる可能性があります。MCIに対する抗認知症薬やサプリメントの服用には賛否がありますが、進行予防に効果があるという十分な根拠はまだありません。MCIの早期発見と認知症予防は、早急に解決すべき課題となっています。

上尾市医師会