

いっぽ 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

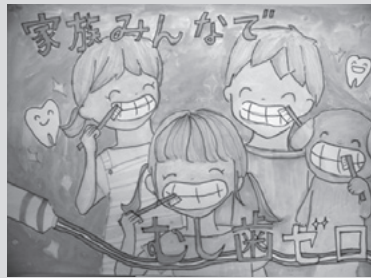
「いい歯の日」パネル展

最優秀賞ポスター

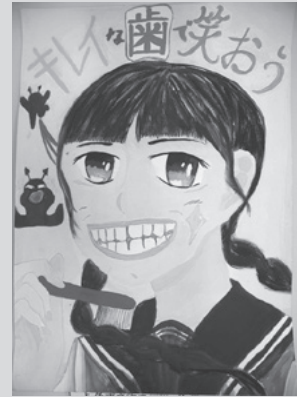
昨年11月20～26日に「いい歯の日」パネル展が行われました。市内の小・中学校からポスター134枚の応募があり、下記のポスターが最優秀賞に選ばれました。



小学校低学年の部
大石南小学校1年 佐藤 暖彩さん



小学校高学年の部
西小学校6年 貴船 真帆さん



中学校の部
南中学校2年 椎名 美咲さん

食育情報!!



上尾市公式キッチン♪

毎日の料理を楽しくするクックパッドに、「上尾市公式キッチン」を掲載しています。地元農産物を活用した「地産地消のレシピ」や、市民アンケートから分かった課題(野菜の摂取量が少ない、朝食の栄養バランスが悪いなど)を踏まえて作られた「アッピーレシピ」を紹介しています。アッピーレシピは、簡単で塩分控えめ。副菜は、野菜が70g以上とれます。

食事の栄養バランスをとるために必要な主食・主菜・副菜の献立を考えるのに役立つ、市ホームページ「食育ライブラリー」も利用してください。



食育ライブラリー



アッピーレシピ

健康運動指導士による

「めざせ美ボディ!

楽しくエクササイズ講座」

参加者募集!

楽しくエクササイズをしながら、「美ボディ」に近づく方法を学びませんか。日頃、運動習慣がない人も、育児中のママも、一緒に心と体をリフレッシュしましょう。☎2月8日(土)9時30分～11時30分(受け付け/9時15分～) 所 市民体育館 内 市内に在住の18歳以上で運動制限のない人 定 40人(先着順) ※託児あります(先着5人)。☎室内用運動靴、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル 【服装】運動できる服装 申 1月6日(月)～31日(金)に直接または電話で西保健センターへ



臨時職員の登録者 募集

保健センターで働く臨時職員の登録者を募集します。欠員が生じた場合に、登録者へ連絡します。

【職種】保健師、助産師、管理栄養士、看護師、臨床心理士、事務職 【勤務場所】東・西保健センター 内 乳幼児健診、相談事業など 内 各資格を有する人 ※事務職は、資格不要です。

申 申請書(市ホームページからダウンロード)に必要事項を記入して、直接、東保健センターへ ※詳しくは問い合わせてください。

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



- **離乳食教室開始期・初期** 1月9日(木)、2月13日(木)10:00~11:10【要予約】 ④4か月児健診を終了した子どもと保護者
- **プレママ教室** ①1月16日(木)9:10~15:30②1月23日(木)9:10~12:00【要予約】 ※2日目はプレパパ教室も併設します。 ④令和2年3~6月に出産予定の人 ※2日目は、パートナーまたは祖父母も受講できます。 ④450円 ④30組(先着順)
- **フッ素塗布** 1月20日(月)13:15~14:00 ④西保健センター ④1,430円
- **10か月児健康相談** 1月22日(火)9:00~10:00 ④平成31年3月生まれの子どものと保護者
- **にこにこ健康相談会** 1月28日(火)9:00~10:00
- **こうのとりの相談(妊活・不妊相談)** 1月30日(木)13:15~15:45【要予約・予約専用電話番号④070-3131-7256】
- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 2月4日(火)10:00~11:30 ④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
- **パパママ教室** 2月8日(土)9:10~12:10【要予約・1月17日(金)から】 ④令和2年5~8月出産予定の人
- **赤ちゃん♡アップタイム** 2月18日(火)10:00~11:30【要予約・1月30日(木)9:00から】 ④1か月児健診を終了した令和元年11月~令和2年1月生まれの乳児と母親 ④15組(先着順)

成人・精神保健 西保健センター



- **統合失調症の家族サロン** 1月16日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 1月21日(火)、2月12日(火)9:15~11:45、2月3日(月)13:30~16:00【要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 1月21日(火)13:30~15:30、2月5日(火)9:30~11:30【要予約】 ④40~69歳の運動制限のない人
- **食事でむりなく脱メタボ塾** 1月23日(木)14:15~14:45【要予約】 ④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** 1月29日(火)13:00~15:00【要予約】
- **健康応援相談** 2月6日(木)13:00~【個別相談は要予約】 ④健診結果、生活習慣病予防に関心がある人

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、④774-2661・④772-1353)
【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)、令和元年12月30日~令和2年1月3日(金)
【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、④048-596-0275)
【診療日】(日)・(祝)、令和元年12月30日~令和2年1月3日(金)
【診療時間】9:30~12:30

●歯科 年始当番医 【診療時間】10:00~12:00

| | | |
|-----|---------|---------------------|
| 1/1 | ミドリ歯科医院 | ④725-6110・④725-6161 |
| 1/2 | 神田歯科医院 | ④775-7705・④775-7705 |
| 1/3 | 浅間台歯科医院 | ④774-7616・④773-9487 |

●産科 1月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

| | | |
|-----------|---------------|---------------------|
| 1/1・5・19 | 上尾中央総合病院 | ④773-1111・④773-7122 |
| 1/2・12・26 | ひらしま産婦人科 | ④722-1103・④722-1146 |
| 1/3・13 | ナヤマレディースクリニック | ④771-0002・④771-3922 |

※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】④#7119または④048-824-4199(ダイヤル回線、I P 電話、PHSを利用する場合)

今月の健康

No.462

中耳炎

中耳炎というと、どのような印象をお持ちでしょうか。数でいえば、小児の急性中耳炎、滲出性中耳炎が最多です。しかし、手術を必要とする慢性中耳炎や真珠腫性中耳炎などもあります。

①急性中耳炎/鼓膜の内側が感染した状態です。風邪から膿性の鼻汁が出る状態になったときに、これが鼻の奥と鼓膜の内側をつなぐ耳管經由で耳に逆流したときに生じます。症状は耳痛、難聴です。治療は、薬の抗生物質が中心となります。が、鼓膜の切開を行うこともあります。

②滲出性中耳炎/急性中耳炎が治りかけたものの、液体が完全に引けきらない状態です。症状は閉塞感と難聴ですが、小児で症状をうまく表現できずに放置されてしまうことがあります。治療は、まずは薬からです。薬が効かないときには小さい換気チューブを入れて空気を通わせます。大人は飛行機に乗ったときに、この状態になることもあります。

③慢性中耳炎/鼓膜に穴が開いた状態で聞こえが悪くなります。この穴をふさぐ手術を行うことで、聴力が改善する可能性があります。

④真珠腫性中耳炎/簡単にいうと、耳あかが鼓膜の奥側にたまって、自然に外側に排泄されない状況です。原則として手術が必要となります。

右記疾患は、専門医の診察がなければ、適切な診断と治療に至りません。症状があるときには早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

上尾市医師会