

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

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、掲載内容について中止する場合があります。

食のボランティア(食生活改善推進員)育成講座

市では、食のボランティア「食生活改善推進員」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。男性も参加できます。

時・所・内下表のとおり(全4回) 市内に在住で講座修了後、推進員としてボランティア活動ができる人
費1,000円 定15人(先着順) 申9月10日(木)までに電話で西保健センターへ

| 回 | とき | ところ | 内容 |
|---|----------|---------|--|
| 1 | 9/11(金) | 西保健センター | ・地域で活躍する食のボランティア ・計測結果から自分のカラダを知る |
| 2 | 10/ 8(木) | 東保健センター | ・料理研究家から学ぶ調理の基本 ・気を付けたい食生活 |
| 3 | 11/30(月) | | ・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 ・食中毒予防 |
| 4 | 12/15(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 |



郷土料理調理実習で作る
アッピーグリーンヒ・ミ・ツうどん、
小麦まんじゅう

※時間はいずれも9時30分～15時30分です。

食中毒にご用心を

県鴻巣保健所 ☎048-541-0249・☎048-541-5020

生や加熱不十分の肉によるカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの菌による食中毒が毎年発生しています。みんなで食中毒を予防しましょう！

■食中毒予防の3原則

- ①食中毒菌を付けない
食材や手はもちろん、肉や魚を扱った後のまな板や包丁も小まめに洗う。
- ②食中毒菌を増やさない
調理したらすぐに食べ、保存する場合は急いで冷ましてから冷蔵庫に入れる。
- ③食中毒菌をやっつける
食品は中心部まで十分に加熱する。

■肉の取り扱い

- 肉は次の三つに注意して、おいしく食べましょう。
- ①焼く直前まで低温に保つ
 - ②中までしっかり焼く
 - ③トングや箸は使い分ける
- ### ■生野菜の取り扱い
- 生野菜には食中毒菌がついていることがあります。冷蔵庫で保管し、流水でよく洗浄してから食べましょう。

ここのとり相談(妊活・不妊相談)

不妊症看護認定看護師の資格を持つ妊活カウンセラーが相談に応じます。

- ・赤ちゃんが欲しいけれど、なかなか授からない
- ・不妊治療ってどんなことをするのか？
- ・不妊治療を受けているけれど、検査や治療のことが分からない

誰にも話せず気持ちの整理ができない悩みを、この機会に相談してみませんか？ より良い歩みと選択ができるよう個別で対応します。時9月14日(月)①13時15分～②14時45分～ ※月1回の開催です。1組1時間です(要予約)。所東保健センター 市内に住民登録がある夫婦(相談は1人でも可) 申予約専用電話(☎070-3131-7256)



小学校入学準備に「麻しん風しん混合ワクチン(2期)」接種を！

小学校入学の前年度は、麻しん風しん混合ワクチン(2期)の定期予防接種の期間です。期間外の接種は全額自己負担となり、健康被害が生じた場合には予防接種法に基づく補償が受けられません。体調の良い時に早めに接種しましょう。時令和3年3月31日(木)まで 市内予防接種実施医療機関など(『令和2年度版上尾市健康カレンダー』などを参照) 申平成26年4月2日～平成27年4月1日 生まれの子ども 申母子健康手帳、予診票(市内予防接種実施医療機関、子ども支援課、各支所・出張所、東・西保健センターにある) 申直接、実施医療機関へ

こころの健康講座

こころが疲れていませんか。こころの健康について一緒に考えましょう。時・内下表のとおり 市内西保健センター 市内に在住で、うつ状態・うつ病について学びたい人 定30人(先着順) 申8月19日(木)までに電話で西保健センターへ

| 回 | とき | 内容 |
|---|---------|---|
| 1 | 9/ 3(木) | ・医師による講義「うつ病とは」 ・薬剤師による講義「薬と内服について」 |
| 2 | 9/29(火) | ・精神保健福祉士による講義「社会復帰のための制度と就労支援」 ・施設紹介/障害者就業・生活支援センターCSA |

※時間はいずれも13時30分～16時です(受け付け/13時15分～)。

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



- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 8月19日(休)10:00~11:30【要予約】 ①1か月児健診を終了した5~7月生まれの乳児と母親 ②6組(先着順)
- **フッ素塗布** 8月25日(火)13:15~14:00 ③1,430円
- **10か月児健康相談** 8月27日(休)9:00~10:00 ④令和元年10月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室初期** 9月3日(休)10:00~11:10【要予約】 ⑤4か月児健診を終了した乳児と保護者
- **プレママ教室** 9月4日(金)9:10~15:30・11日(金)9:10~12:00(全2回)【要予約】 ⑥11月~令和3年2月出産予定の人 ※2日目はパートナーまたは祖父も受講できます。 ⑦500円

成人・精神保健 西保健センター



- **クローバーの会** 8月17日(月)13:30~15:30【要予約】 ⑧うつ病の人の家族
- **からだ改善!キテ軽運動教室** 8月18日(火)13:30~15:00、9月2日(休)9:30~11:00【要予約】 ⑨40~69歳の運動制限のない人
- **統合失調症の家族サロン** 8月20日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 8月25日(火)13:30~16:00、9月7日(月)9:15~11:45【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 8月27日(休)13:00~15:00【要予約】
- **健康応援相談** 9月14日(月)13:15~【個別相談を希望する人は要予約】 ⑩健診結果や生活習慣病予防に関心がある人
- **各種検診** 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、大幅な変更があります。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13日(木)~15日(土)

【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

| | | |
|---------|---------------|---------------------|
| 8/2・16 | ひらしま産婦人科 | ☎722-1103・☎722-1146 |
| 8/9・23 | ナヤマレディースクリニック | ☎771-0002・☎771-3922 |
| 8/10・30 | 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。

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.468

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、水分をと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・心筋梗塞を発症して生命を脅かします。

現在、日本人の1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7.5g未満、女性6.5g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には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っています。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。まずは調べることをおすすめします。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が、最近は減塩もある)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、みそなど)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貼ってもよいでしょう。

上尾市医師会