

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

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。

健康運動指導士による

「ホップ・ステップ・筋力アップ☆
～入門編～」参加者募集!

感染症予防のため、自宅で過ごす時間が多く運動不足になっていませんか? 自宅でも取り組むことができるストレッチの方法を身に付け、筋力アップを目指しましょう。時2月20日(土)9時30分～11時30分(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20人(先着順) 持室内用運動靴、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12日(火)～2月12日(金)に直接または電話で西保健センターへ



統合失調症の
家族サロン

統合失調症の人の家族同士が交流したり気持ちを話したりできる場として「統合失調症の家族サロン」を月1回開催しています。1月は、病気と付き合いながら社会参加や社会復帰を目指している人から、自身の思いや体験を聞くことができます。時1月21日(木)13時30分～15時 所西保健センター 対統合失調症の人の家族 申電話で西保健センターへ

医薬品副作用被害救済制度

救済制度相談窓口 ☎0120-149-931
(平日〈年末年始を除く〉9～17時)

薬は正しく使っても、副作用が起きる可能性があります。入院治療が必要になるほどの健康被害が起きたとき、医療費や年金などを給付する公的な制度です。

医薬品
副作用被害
救済制度



お薬を使うときに
思い出してください。

埼玉県コバトン健康マイレージ事業
参加者募集!

県コバトン健康マイレージ事務局
☎0570-035810

埼玉県コバトン健康マイレージで、楽しくウォーキングを継続し、健康づくりを進めていきましょう。歩数などに応じて抽選に参加でき、当選すると県から特産品などがもらえます。対市内に在住で18歳以上の人 【参加方法】①スマートフォンアプリ(無料)②専用歩数計(送料610円、無くなり次第終了) ※詳しくは、『令和2年度版上尾市健康カレンダー』をご覧ください。



県コバトン
健康マイレージ事業

調理師業務従事者届の提出を

県調理師会 ☎862-6443・☎711-2637
県健康長寿課 ☎830-3585・☎830-4804

対県内の飲食店や給食施設などで就業している調理師 申指定様式(県調理師会ホームページ<http://saitama-chorishikai.chorishi-navi.jp/>)または県ホームページ<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/syoku/chorigyomu.html>からダウンロード)に令和2年12月31日現在の氏名、免許番号、従事する施設名などを記入して、1月15日(金)までに直接か郵送またはファクス、メールで埼玉県調理師会(〒330-0063さいたま市浦和区高砂4-4-17 食環センタービル4階・sai-chou@agate.plala.or.jp)へ

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



- **にこにこ健康相談会** 1月19日(火)9:00~10:00
- **ここのとり相談(妊活・不妊相談)** 1月19日(火)、2月10日(水) 13:15~15:45【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- **離乳食教室後期・完了期** 1月26日(火)10:30~12:00 令和2年2~3月生まれの子どもと保護者 費500円 定10組(先着順)
- **フッ素塗布** ①1月26日(火)13:15~14:00②2月4日(木)13:15~14:00 所①西保健センター②東保健センター 定1歳6カ月以上の未就学児 費1,430円
- **オンラインマタニティサロン** 1月26日(火)14:00~15:00【要予約・1月18日(月)まで】 定6人程度(先着順)
- **10か月児健康相談** 1月28日(休)9:00~10:00 令和2年3月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室初期** 2月9日(火)10:00~11:10【要予約】 定4か月児健診を終了した子どもと保護者 費50円 定10組(先着順)
- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 2月12日(金)10:00~11:30 定ふたご・みつごの親子(0歳~未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦
- **赤ちゃん♡アッピータイム** 2月16日(火)10:00~11:30【要予約・1月21日(休)9:00から】 定1か月児健診を終了した令和2年11月~令和3年1月生まれの乳児と母親 定6組(先着順)
- **パパママ教室(土曜日コース)** 2月27日(土)9:30~12:00【要予約・1月26日(火)9:00から】 令和3年6~8月に出産予定の人

成人・精神保健 西保健センター



- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 1月18日(月)13:30~16:00、2月8日(月)9:15~11:45【要予約】
- **健康応援相談** 1月27日(水)13:45~【個別相談は要予約】 定健診結果、生活習慣病予防に関心がある人
- **からだ改善！キテ軽運動教室** 1月28日(木)、2月9日(火)13:30~15:00【要予約】 定3月31日(火)の時点で40~69歳の運動制限のない人

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、☎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)
【診療時間】9:30~12:30

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

1/1・10・24	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
1/2・11・31	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
1/3・17	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922

※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】☎#7119または☎048-824-4199(ダイヤル回線、I P 電話、PHSを利用する場合)

今月の健康

No.473

腰痛

草取りをした後や長く座った後に、立ち上がると腰が重くてまっすぐ伸ばせないような感じがすることはありませんか。こんな時、腰を反らして伸びをすると、腰の重さが取れてスッキリすることがあります。これは、椎間板の構造によるものです。椎間板は、腰の骨(腰椎)をつなぎ、クッションとしての働きもする組織です。椎間板は二重構造で、髄核というゼリー状の芯になる部分と周りを囲む線維輪からできています。姿勢が変わっても、線維輪に均等に圧がかかると中央の髄核が微妙に位置を変えてバランスを取ります。前かがみの姿勢を長く続けていると、髄核がずれたままになってしまふため、立ち上がった時に腰が重いと感じます。伸びをして、何度か腰を反らすと髄核が中央に戻って、腰が軽くなります。前かがみで髄核の位置がずれたまま、急に重い物を持ったりとすると、周りの線維輪が傷ついて「ぎっくり腰」を起こしてしまうことがあります。腰痛と姿勢には深い関連があるのです。腰痛を予防するためには姿勢のコントロールが大切です。中腰の作業が多い人やデスクワークが長時間にわたる人は、時々立ち上がって、腰を反らす体操をしましょう。小まめに腰のバランスを取ること、で、「ぎっくり腰」や「慢性腰痛」の予防ができます。また、このような考え方は腰痛の治療においても有効です。腰痛がなかなか治らないときに、椎間板のバランスを整える運動療法や腰の周りを安定させる筋力トレーニングの指導を受け、毎日ホームワークとして行うことで、腰痛を軽減させることができます。普段から姿勢を意識することで、腰痛を上手にコントロールしましょう。

上尾市医師会