

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。

なくそう！ 望まない受動喫煙 ～マナーからルールへ～

受動喫煙とは、本人がたばこを吸っていないくても、他の人が吸っているたばこから立ちのぼる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。がんや脳卒中、虚血性心疾患、呼吸器疾患などのさまざまな病気のリスクが高くなり、さらには妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことが分かっています。

■受動喫煙対策

望まない受動喫煙の防止を目的とする改正健康増進法が平成30年7月に成立し、令和2年4月1日から全面施行となりました。これにより、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わっています。

■改正健康増進法の趣旨

【三つの基本的な考え方】

- ①望まない受動喫煙をなくす
- ②受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者などに特に配慮
- ③施設の類型・場所ごとに対策を実施

【施設のルール】

敷地内禁煙	学校、児童福祉施設、病院、診療所、行政機関の庁舎など	屋外に基準を満たす喫煙所が設置可能
原則屋内禁煙	事務所、工場、ホテル、旅館、飲食店など	喫煙専用室などが設置可能

※詳しくは、厚生労働省ホームページ(☎<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>)をご覧ください。

埼玉県受動喫煙防止条例が施行

県健康長寿課 ☎830-3582

令和3年4月1日(木)から埼玉県受動喫煙防止条例が施行されます。他人に受動喫煙を生じさせないことが県民の責務となる他、既存特定飲食提供施設(※)への喫煙可能室の設置は、健康増進法の要件に加え、従業員がいない場合または全ての従業員から承諾を得た場合に限られます。

喫煙可能室を設置した場合は、法に基づく届出の他、条例に基づく届出を管轄保健所に提出してください。

※令和2年4月1日時点で既に営業している資本金または出資の総額が5,000万円以下、客席面積が100平方メートル以下の飲食店



県ホームページ

埼玉県コバトン健康マイレージ

参加者募集中

楽しく歩いて、健康になろう！

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は、スマートフォンアプリや専用歩数計を使ってウォーキングを楽しく継続し、健康づくりを進めていく事業です。歩数などに応じて抽選に参加することができ、当選すると県から特産品などがもらえます。自分のペースでできるウォーキングから運動を始めてみませんか？
 ①市内に在住の18歳以上の人
 ②専用歩数計参加者/500人(先着順) ※送料(610円)がかかります。
 ※スマートフォンアプリでの参加には定員はありません。 ※参加方法など詳しくは、県ホームページをご覧ください。



県ホームページ

3月は自殺対策強化月間

市では、毎年30~40人が自殺で大切な命をなくしています。自殺に至るまでにはさまざまな困りごとを経験します。特に昨年は新型コロナウイルスの感染拡大により、今まで経験したことのない状況に直面しています。困りごとがある時は、早めに誰かに相談しましょう。家族や所属先、友人など周囲の人に相談しにくい時は、保健センターや右記の相談窓口でも相談できます。

また、自殺に追い込まれる人は、何らかのサインを出しているといわれています。身近な人が「いつもと違う」と感じるときは声を掛け、本人の話に耳を傾け、相談先につないで、温かく見守りましょう。

【相談窓口】

- 上尾市ののちのオンライン相談窓口
(受付/毎日24時間、相談/平日8:30~17:00)
- 県鴻巣保健所
☎048-541-0249(平日8:30~17:00)
- こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556(毎日24時間)
- 埼玉いのちの電話
☎048-645-4343(毎日24時間)
- チャイルドライン
18さいまでの子どもがかけるでんわ
☎0120-99-7777(毎日16:00~21:00)
☎<https://childline.or.jp/>



市ホームページ

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



- 離乳食教室後期・完了期 3月16日(火)10:30~12:00 函 令和2年4~6月生まれの子どもと保護者 費500円 定10組(先着順)
- にこにこ健康相談会 3月18日(木)9:00~10:00
- フッ素塗布 3月23日(火)13:15~14:00 函 西保健センター 函 1歳6カ月以上の未就学児 費1,430円
- 10か月児健康相談 3月25日(木)9:00~10:00 函 令和2年5月生まれの子どもと保護者
- オンラインマタニティサロン 3月26日(金)14:00~15:00【要予約・3月18日(木)まで】 定6人程度(先着順)
- 離乳食教室初期 4月13日(火)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 定10組(先着順)
- 赤ちゃんとおっぱいタイム 4月20日(火)10:00~11:30【要予約・4月6日(火)9:00から】 函 1か月児健診を終了した1~3月生まれの乳児と母親 定6組(先着順)
- パバママ教室(土曜日コース) 4月24日(土)9:30~12:00【要予約・4月7日(火)9:00から】 函 令和3年7~9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 3月15日(月)13:30~16:00、3月23日(火)9:15~11:45【要予約】
- 統合失調症の家族サロン 3月18日(木)13:30~15:00
- からだ改善!キテ軽運動教室 3月24日(火)13:30~15:00【要予約】 函 3月31日(水)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 3月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

3/14・28	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
3/20	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
3/7・21	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、IP電話、PHSを利用する場合)

今月の健康

No.475

手足口病

手足口病は、子どもを中心に主に夏に流行する感染症で、口の中、手のひら、足の裏、足背などには水疱性の発疹が出現する病気です。ときには下腿や膝、臀部にも見られます。毎年の流行は6月初旬に始まり、7月下旬にピークを迎えます。原因となるウイルスはコクサッキーウイルスA16(CA16)やエンテロウイルス71(EV71)などが知られています。感染経路は飛沫感染、接触感染、糞口感染(便中に排出されたウイルスが口に入って感染)です。潜伏期は3~5日で、発熱を伴うこともあります。高熱が続くことはまれです。口内痛のため飲食が困難になることもあります。多くは軽症で、数日のうちに自然治癒します。EV71による手足口病ではまれに髄膜炎や脳炎を合併することもあります。またCA16の治療後に爪の脱落を伴うこともあります。感染者の便中からは比較的長期にウイルスが排出され、また不顕性感染(感染したが症状が出現しない)者も多く存在するため、託児施設などで感染者だけを長期に隔離しても感染の拡大を防ぐことは困難です。従って感染した子どもの保育所などへの登園は本人の体調で判断してよく、登園を禁止する必要はありません。このように手足口病は発症してもほとんど軽症で経過しますし、感染してはいけない特別な感染症ではありません。みんなが子どもの間に感染し、免疫をつけてきた病気です。特效薬はありませんが、通常は特別な治療は必要ありません。有効なワクチンはないため、感染予防には、手洗いと排泄物の処理をしっかり行うことが重要です。

上尾市医師会