

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。

ランチ調理実習 参加者募集

管理栄養士が考案したヘルシーなレシピで身も心も軽く健やかに！今回は「夏の暑さ対策を！しっかり食べて元気に熱中症予防」をテーマに講話と調理実習を行います。作って、食べて、学びましょう。時・所・定下表のとおり 市内に在住・在勤・在学の人 費500円 持エプロン、三角巾、タオル、筆記用具、電卓 申5月10日(月)から電話で西保健センターへ

とき	ところ	定員(先着順)
6/4(金)	東保健センター	12人
6/24(木)	大石公民館	10人

※時間はいずれも10時～13時30分です。



ひじき玄米ごはん、ささみでチャチャチャ、夏野菜のマリネ、あさりのガーリックスープ、レモンスカッシュゼリー

親子でヨガ♪

参加者募集

親子で触れ合いながら体を動かし、リラックスするひとときを過ごしませんか。時6月26日(土)9時30分～11時30分(受け付け/9時15分～) 所大石公民館 内容簡単なヨガ、子どもも楽しめるミニゲームなど 市内に在住の3歳以上の未就学児と保護者 ※託児はありません。定10組(先着順) 持運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル 申5月17日(月)～6月15日(火)に電話で西保健センターへ



今月の健康

No.476

口腔ケアの大切さ

新型コロナは口から侵入します!

お口の環境の良し悪しが気道粘膜からのウイルスの体内への侵入に大きく影響します!

こんな時だからこそ、**より一層** 歯科医院でのプロケアを!

それがあなたをコロナから守る一番の方法です!

日本歯科医師連盟

出典：日本歯科医師連盟

新型コロナウイルスは、口などの粘膜から侵入します。その時に口の中が汚れていたり、歯周病などの問題があったりすると、ウイルスによる感染症の重症化が起りやすくなることやさまざまな病気の引き金になるリスクが高まるということが明らかになっています。

日本歯科医師会では、新型コロナウイルス感染症の予防について、歯みがきが有効であると発信しています。なぜなら歯周病菌はウイルスの粘膜への侵入を手伝う酵素を出すといわれているからです。

そのため、普段から口の中を清潔にし、細菌をできるだけ減らすことが大切です。歯科の定期検診はあなた自身を守るために必要だということをご理解ください。

各診療所では、十分な感染防止対策を行っていますので、安心して検診・治療を受けてください。こんな時だからこそ、より一層歯科医院でのプロケアを受けましょう!

北足立歯科医師会

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** 5月17日(月)10:00～11:30【要予約】 ①1か月児健診を終了した2～4月生まれの乳児と母親 ②6組(先着順)
- **このとり相談(妊活・不妊相談)** 5月18日(火)13:15～15:45【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- **プレママ教室** 5月19日(水)10:30～15:30・28日(金)13:30～15:30【要予約】 ①令和3年7～10月出産予定の人
- **離乳食教室後期・完了期** 5月20日(木)10:30～12:00 ①令和2年5～7月生まれの子どもと保護者 ②費500円 ③10組(先着順)
- **フッ素塗布** ①5月20日(木)13:15～14:00②5月27日(木)13:15～14:00 ③①西保健センター②尾山台みんなの広場 ④1歳以上の未就学児 ⑤費1,430円
- **にこにこ健康相談会** 5月24日(月)9:00～10:00
- **10か月児健康相談** 5月28日(金)9:00～10:00 ①令和2年7月生まれの子どもと保護者
- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 6月3日(木)10:00～11:30【要予約】 ①ふたご・みつごの親子(未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦
- **離乳食教室初期** 6月9日(水)10:00～11:10【要予約】 ①4か月児健診を終了した子どもと保護者 ②費50円 ③10組(先着順)
- **パパママ教室(土曜日コース)** 6月26日(土)9:30～12:00【要予約・6月3日(木)9:00から】 ①令和3年9～11月に出産予定の人

成人・精神保健 西保健センター



- **クローバーの会** 5月17日(月)13:30～15:30【要予約】 ①うつ病の人の家族
- **統合失調症の家族サロン** 5月20日(木)13:30～15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 5月25日(火)、6月10日(木)9:15～11:45【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 5月27日(木)13:00～15:00【要予約】
- **各種検診** 実施期間5～11月(集団検診は12月の指定日まで) ※予約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、☎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、☎048-596-0275)

【診療日】(日)・(祝)

【診療時間】9:30～12:30

●産科 5月当番医 【診療時間】9:00～12:00、13:00～16:00

5/5・30	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
5/2・9	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
5/3・16	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
5/4・23	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771

※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)

埼玉県A I 救急相談

急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット形式で気軽に相談が可能です。



がん検診の Web予約を開始

がん検診のWeb予約システムの運用を開始します。【予約受付】5月1日(出)～ ①6月以降に実施の集団検診(胃がん検診、肺がん・結核検診、乳がん検診) ※予約時には、4月末に配布されている「令和3年上尾市がん検診等受診券」に記載されている「受診番号」が必要です。



障害のある人に 乳がん検診のクーポン券を交付

身体の障害により、集団での乳がん検診を受診することが困難な人に、医療機関で利用できるクーポン券を審査の上、発行します。①40～69歳で次の①②のいずれかの女性①身体障害者手帳の交付を受け、下肢不自由・体幹不自由・脳病変による運動機能障害の1・2級②児童相談所または更生相談所が交付する療育手帳の交付を受け、障害程度④およびAと判定されている 【申請期間】5月1日(出)～11月30日(火) ③身体障害者手帳または療育手帳 ④直接、西保健センターへ