

# 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

食生活改善推進員は、「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。育成講座を修了すると、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・内下表のとおり(全4回) ※時間はいずれも9時30分～15時30分です。 所東保健センター 対講座  
修了後、推進員としてボランティア活動のできる市内に在住の人 費1,000円(1・4回目に500円ずつ集金)  
定15人(先着順) 申9月6日(月)までに電話で西保健センターへ

回	とき	内容
1	9/13(月)	・地域で活躍する食のボランティアの話 ・計測結果から自分のカラダを知る
2	10/14(木)	・料理研究家から学ぶ調理の基本 ・気をつけたい食生活の話
3	11/4(木)	・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(水)	・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



郷土料理実習「アッピーグリーン  
ヒ・ミ・ツうどん、小麦まんじゅう」

## 食育講演会

今すぐできる防災の備えは? 災害に役立つもしもごはん  
～大震災や水害などいつ起こるか分からない自然災害。

食の備えを学びましょう～

第2次食育推進計画の行動目標の一つである「災害時を意識した食生活の実践」をテーマに、防災月間の9月に食育講演会を実施します。家庭での備蓄のポイントやこつ、日常にも災害時にも役立つ調理法について学びます。 時9月9日(木) 10～12時 所東保健センター 【講師】今泉マユ子さん(防災士、管理栄養士) 市内に在住の人 定50人(応募者多数の場合は抽選) 申8月2日(月)から電話かファクスまたは市ホームページ健康増進課「お問い合わせフォーム」で西保健センターへ



【プロフィール】いまいずみ・まゆこ

レシピ・商品開発に携わる他、防災食アドバイザーとして全国で講演を行う。レトルトの女王、缶詰・保存食の達人と呼ばれ、テレビ、ラジオ、新聞、雑誌などでも活躍。『もしもごはん』『親子で学ぶ防災教室』など著書多数。

## こころの健康講座

先の見えない状況に、こころが疲れていませんか。不安障害について、精神科医師、薬剤師、精神保健福祉士による講座を開催します。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(全2回) ※時間はいずれも13時30分～16時(受け付け/13時15分)です。 所西保健センター 市内に在住で、不安障害について学びたい人 定20人(先着順) 申8月23日(月)までに電話で西保健センターへ

回	とき	内容
1	9/2(木)	・医師による講義「不安障害とは」 ・薬剤師による講義「薬と内服について」
2	9/28(火)	・精神保健福祉士による講義「社会保障制度と相談支援」

## 食中毒にご用心

県鴻巣保健所 ☎048-541-0249  
☎048-541-5020

気温、湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒のリスクが高まります。特に生や加熱不十分の肉を原因とした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。

### ■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る。保存する場合は急いで冷ましてから冷蔵庫へ入れる。
- ③食中毒菌をやっつける  
食品は中心部まで十分加熱する。

### ■肉を取り扱う時の注意点

- 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

■生野菜の食中毒菌にも注意  
冷蔵庫で保管し、流水でよく洗浄してから食べましょう。

### ■テイクアウト・デリバリー

購入した食品は速やかに食べましょう。

## 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** 8月23日(月)9:00~10:00
- **フッ素塗布** 8月25日(水)13:15~14:00 所東保健センター ④  
1歳以上の未就学児 ④1,430円
- **10か月児健康相談** 8月26日(木)9:00~10:00 ④令和2年10月生まれの子ともと保護者
- **パパママ教室(土曜日コース)** 8月28日(土)9:30~10:30、11:00~12:00、13:30~14:30【要予約・8月4日(水)9:00から】  
④令和3年12月~令和4年2月に出生予定の人 ④各6組
- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 9月2日(木)10:00~11:30  
④ふたご・みつご(未就学児)の親子、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦とパートナー
- **プレママ教室** 1日目/9月3日(金)10:30~15:30、2日目/9月14日(水)9:10~12:00 ④令和3年11月~令和4年2月に出生予定の人(2日目はパートナーまたは祖父母も受講可) ④500円 ④20組
- **離乳食教室初期** 9月10日(金)10:00~11:10【要予約】 ④4か月児健康診査を終了した乳児と保護者 ④50円
- **赤ちゃん♡アッピータイム** 9月24日(金)10:00~11:30【要予約・9月2日(水)9:00から】 ④1か月児健康診査を終了した6~8月生まれの乳児と母親 ④6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** 8月19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(水)、9月8日(水)13:30~16:00、8月31日(火)9:15~11:45【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 8月26日(木)13:00~15:00【要予約】
- **学ぼう!脂肪を貯めにくくする食事** 9月1日(水)14:15~14:45【要予約】 ④食生活を改善したい人
- **はじめてのヨガ** 9月10日(金)・28日(水)9:30~11:00【要予約・8月2日(月)9:00から】 ④普段運動習慣のない令和4年3月末時点で64歳までの人 ④各10人程度(先着順)
- **健康応援相談** 9月10日(金)13:15~【要予約】 ④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** 9月14日(水)13:30~15:00 ④令和4年3月末時点で40~69歳の、運動制限のない人 ④10人
- **各種検(健)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

発熱、せき、風邪などの症状がある場合は、必ず事前に連絡してください。

### 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 8月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

8/1・22	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771
8/8・29	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
8/9	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
8/15	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)

### 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。



## 今月の健康

No.479

## マスク着用中の水分補給

新型コロナウイルス感染症が世界的に広がったことにより、生活様式に変化がもたらされ、多くの人が日常的にマスクを着用するようになりました。マスクは保湿効果があるため、のどの渇きを感じられなくなったり、着脱の面倒さから水分補給の回数が減ったり、また外出機会の減少により水分を蓄える役割を担っている筋肉量が減少したりすることなどにより脱水が起りやすい状況になっています。

脱水とは水分と塩分が同時に失われた状態です。初期のサインとして手の冷感、微熱、口渇、体重減少、尿・発汗の減少、皮膚の弾力性低下が認められます。さらに神経症状として、めまい、立ち眩み、頭痛、意識消失、けいれん、脳梗塞など、消化器症状として、食欲低下、悪心嘔吐、下痢、便秘など、筋肉症状として、筋肉痛、しびれ、こむら返りなどを起こします。特に子どもと高齢者は脱水症になりやすいので注意が必要です。子どもは不感蒸泄(皮膚や呼吸から失われる水分)が多いこと、高齢者はのどの渇きに気づきにくいことや、体液をためる筋肉量が少ないことが原因です。

脱水の予防策として、1時間にコップ1杯程度の水を飲むこと(1日1.2リットル以上の水分補給が必要)を心掛けましょう。また、加湿器などを使い、皮膚からの不感蒸泄を減らすことも重要です。さらに、屋外で人と十分な距離(少なくとも2メートル以上)が確保できる場合はマスクを外すようにしましょう。通常の水分補給には一般のスポーツドリンクなどを摂取します。軽度から中等度の脱水状態では経口補水液などを摂取することにより、失われた水分と塩分の両方を補うようにします。重度では医療機関を受診し、点滴などの処置が必要になります。子どもや高齢者と行動するときには私たちが注意を払う必要があります。

上尾市医師会