



# 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・FAX 774-8188

西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33  
(成人・精神保健) ☎774-1411・FAX 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。

## 10月 はがん検診受診率 50% 達成に向けた 集中キャンペーン月間



がんによる死亡者数を減らすためには、早期発見・早期治療が重要です。定期的に検診を受けましょう。

大腸がん、子宮がん、前立腺がん検診などの医療機関で受診する個別検診／11月30日(火)まで

胃がん、肺がん・結核検診、乳がん検診の集団検診／12月の指定された日程まで(定員になり次第、申し込みを締め切り) ※市に申し込みが必要な検(健)診は、東・西保健センター、保険年金課、各支所・出張所・公民館へ10月31日(日)までに申し込みが必要です。詳しくは、『健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。

### 10月20日(水)から 高齢者 インフルエンザ予防接種

インフルエンザワクチンの予防効果は、接種後約2週間～5カ月程度といわれています。体調の良い時に早めに接種しましょう。 ☎10月20日～令和4年1月31日(月)(予定) ☎市内の予防接種実施医療機関など(『健康カレンダー』など参照) ☎上尾市に住居登録のある①②のいずれかに該当する人①接種当日に満65歳以上②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に極度に障害を有する(これらの障害により身体障害者手帳1級または同程度と判断される人) ☎1,500円 ※年度内に1人1回です。 ☎接種費用、健康保険証、予診票(市内予防接種実施医療機関、保険年金課、高齢介護課、各支所・出張所、東・西保健センターにある) ☎直接、実施医療機関へ

### ランチ調理実習 参加者募集

日常でも災害時でも役立つ調理法「防災に役立つお湯ポチャレシビ®」の調理実習を行います。作って、食べて、学びましょう。 ☎・所・定下表のとおり ☎市内に在住・在勤・在学の人 ☎500円 ☎エプロン、三角巾、タオル、筆記用具 ☎10月1日(金)から電話で西保健センターへ

とき	ところ	定員(先着順)
11/11(木)	東保健センター	12人
11/25(木)	大谷公民館	10人

※時間はいずれも10時～13時30分です。



ごはん、麻婆高野豆腐、イタリアン切り干しサラダ、さきいかと春雨の中華スープ、お麩のラスク

### 埼玉県コパトン健康マイレージ事業

参加者募集&抽選賞品のお知らせ

県コパトン健康マイレージ事務局 ☎0570-035810

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きましょう。県は歩数に応じて獲得したポイント、市は対象期間の平均歩数で賞品の抽選に参加できます。 ※詳しくは、『健康カレンダー』をご覧ください。

●市の抽選内容 【対象期間】4月1日～

令和4年1月31日(月)の歩数 ☎1日平均歩数が6,000歩以上で、10月31日(日)までに歩数測定を開始した人 【抽選賞品】市推奨土産品の詰め合わせまたはクオカード500円分



県コパトン健康マイレージ事業

### 子宮頸がん 予防ワクチン予防接種

子宮頸がん予防ワクチンは定期接種であり、希望する人は接種を受けられます。接種回数は3回で、接種完了までに約半年かかるので、余裕をもって医療機関に予約しましょう。 ※新型コロナウイルスワクチンとの接種間隔は、先に受けた接種から2週間空ける必要があります。 ☎小学6年生～高校1年生相当の女子(高校1年生は令和4年3月31日(木)まで) ☎母子健康手帳、予診票(東・西保健センター、子ども家庭総合支援センター、各支所・出張所、個別予防接種実施医療機関『健康カレンダー』など参照)にある ☎直接、実施医療機関へ

### クローバーの会 (テーマ:依存症)

臨床心理士や精神保健福祉士を交え、メンタルヘルスに関連したテーマを設けて、同じ悩みを抱えた家族同士で情報交換や交流を行っています。 ☎10月18日(月) ☎市内に在住の依存症の人の家族 ☎10月13日(水)までに電話で西保健センターへ

## 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



- **にここ健康相談会** 10月19日(火)9:00~10:00
- **離乳食教室後期・完了期** 10月26日(火)10:30~12:00 令和2年10~11月生まれの子どもと保護者 費500円 定10組(先着順)
- **10か月児健康相談** 10月27日(水)9:00~10:00 令和2年12月生まれの子どもと保護者
- **フッ素塗布** 10月29日(金)13:15~14:00 所東保健センター 費1,430円 定1歳以上の未就学児
- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 11月1日(月)10:00~11:30 定ふたご・みつご(未就学児)の親子、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦とそのパートナー
- **離乳食教室初期** 11月2日(火)10:00~11:10【要予約】 定4か月児健康診査を終了した乳児と保護者 費50円 定10組
- **プレママ教室** 1日目/11月5日(金)10:30~15:30、2日目/11月12日(金)9:40~12:00 令和4年1月~4月に出産予定の人(2日目はパートナーまたは祖父母の受講可) 費500円 定20組
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 11月22日(月)10:00~11:30【要予約・10月28日(木)9:00から】 定1か月児健康診査を終了した8~10月生まれ乳児と母親 定6組(先着順)
- **パパママ教室(土曜日コース)** 11月27日(土)9:30~10:30、11:00~12:00、13:30~14:30【要予約・10月18日(月)9:00から】 令和4年3~5月に出産予定の人 定各6組

### 成人・精神保健 西保健センター



- **からだ改善キテ軽運動教室** 10月19日(火)13:30~15:00、11月5日(金)9:30~11:00【要予約】 令和4年3月末時点で、40~69歳の運動制限の指示のない人 定10人
- **統合失調症の家族サロン** 10月21日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 10月27日(水)13:30~16:00、11月5日(金)9:15~11:45【要予約】
- **はじめてのヨガ(1回単発コース)** 11月2日(火)・18日(木)9:30~11:00【要予約・10月1日(金)9:00から】 定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
- **精神科医によるこころの健康相談** 11月4日(木)13:00~15:00【要予約】
- **学ぼう!脂肪をためにくする食事** 11月10日(水)14:15~14:45【要予約】 定食生活を改善したい人
- **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、せきなどの風邪症状や吐き気、下痢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 10月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

10/3・31	葵ウイメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771
10/10	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
10/17	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
10/24	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、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。



## 今月の健康

No.481

## 銀歯、金歯、セラミックの違い



現在の歯科治療で使われる材料には大きく分けて、いわゆる「銀歯」「金歯」「セラミック」があります。それぞれかぶせたり詰めたり、または連結してブリッジとして使われたりしています。

セラミックは天然歯に近い透明感のある審美性特徴で、口を開けた時に治療跡が目立たず、済む上に、ナチュラな美しい口元に近づけることができます。

オールセラミックの歯は一見して天然歯とほとんど見分けがつかない生体への安心して治療できることも大きな利点です。セラミック治療にはさまざまな種類があります。「ラミネートベニヤ」「メタルボンドクラウン」「オールセラミッククラウン」「セラミックインレー」などの治療方法が一般的です。それぞれが合わせなどを考慮して治療されています。

銀歯はが国においては昔から健康保険が適用されているので一般的に知られた材料です。強度が高いので割れなどの心配がほとんどありません。ただし、近年は見た目を重視する人には敬遠されることもあり、また貴金属ではなく、非貴金属が使われる場合も金属アレルギーがある人は注意が必要です。

金歯は主として親和性の高いセラミックの人も比較的安心して使えます。ただし純金では強度が出ないので、その金の注意が必要として使うので、見た目や気を配る必要です。近年は敬遠されることがあります。

北足立歯科医師会