

いっしょ
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。

埼玉県コバトン健康マイレージ事業企画

「みんなで陸上競技場を歩いてみよう！」

冬の初めの陸上競技場で、ウォーキングの楽しさや正しい歩き方について体験しながら学びましょう。時12月5日(日)9時30分～12時30分(受け付け/9時15分～、雨天中止(小雨決行)) 所上尾運動公園 【講師】田邊潤さん(早稲田大学本庄高等学院教諭) 対市内に在住の18歳以上の人 定30人(先着順) 備帽子、タオル、飲み物、雨がっぱ(小雨の場合)、専用歩数計またはスマートフォン(県コバトン健康マイレージ事業参加者だけ) ※県コバトン健康マイレージ事業に参加を希望する人は当日、申し込みを受け付けます。専用歩数計は後日、県事務局から郵送します(送料は各自負担)。【服装】動きやすい服装、運動靴 申11月1日(月)～12月1日(水)に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月1回開催しています。11月は、病気と付き合いながら社会参加や社会復帰を目指す本人の体験や思いを聞きます。時11月18日(休)13時30分～15時 所西保健センター 対家族同士の情報交換、交流 対統合失調症の人の家族 ※12月以降の日程は、12月16日、令和4年1月20日、2月17日、3月17日のいずれも(木)13時30分～15時です。

食育講演会 参加者募集!

「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～

防災士で管理栄養士の今泉マユ子さんが家庭における備蓄のポイントやコツ、日常でも災害時にも役立つ調理法について話します。時12月2日(木)10～12時 所東保健センター 対市内に在住・在勤の人 定50人(先着順) ※Microsoft Teamsでのオンライン開催になる場合があります。申11月1日(月)～25日(水)に電話で西保健センターまたは、市ホームページから電子申請



市ホームページ



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(NHKあさイチ、TBS初耳学など)、ラジオ、新聞、雑誌などでも活躍。『防災グッズがわかる本』『免疫力アップもしもごはん3』など著書多数。

小さな命の写真展

保育器の中で長期間頑張った子どもたちの成長を追った写真をたくさん展示します。子どもたちの姿をぜひ見に来てください。時11月20日(土)・21日(日)10～16時(21日は15時まで) 所西保健センター



世界産児デー
低出生体重児で産まれた子どもたち
小さな命の写真展

日時: 2021年11月20日(土)21日(日)
10時から16時 最終日は15時まで

場所: 上尾西保健センター

参加費: 無料

予約: 不要
人数制限によりお待ちいただく可能性があります

保健センターの設備内を、感染対策を厳格化して実施します!

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** 11月17日(水)10:30~12:00 令和2年12月~令和3年1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** ①11月17日(水)②11月24日(水)③12月13日(月)のいずれも13:15~14:00 所①尾山台みんなの広場②西保健センター③東保健センター 定1歳以上の未就学児 費1,430円
- **にこにこ健康相談会** 11月18日(水)9:00~10:00
- **こうのとりの相談(妊活・不妊相談)** 11月26日(金)13:15~14:45~【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- **10か月児健康相談** 11月29日(月)9:00~10:00 令和3年1月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室初期** 12月10日(金)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)
- **パパママ教室(土曜日コース)** 12月18日(土)9:30~10:30、11:00~12:00、13:30~14:30【要予約・11月17日(水)9:00から】 令和4年4~6月に産産予定の人 定各6組
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 12月22日(水)10:00~11:30【要予約・11月30日(水)9:00から】 定1か月児健診を終了した9~11月生まれの子と母親 定6組(先着順)

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** 11月15日(月)、12月1日(水)13:30~15:00【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
- **健康応援相談** 11月16日(火)13:15~【要予約】 定健診結果、生活習慣病予防に関心がある人
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 11月17日(水)13:30~16:00、11月26日(金)、12月3日(金)9:15~11:45【要予約】
- **学ぼう!脂肪を貯めにくくする食事** 12月6日(月)14:15~14:45【要予約】 定食生活を改善したい人
- **精神科医によるこころの健康相談** 12月9日(木)13:00~15:00【要予約】

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 11月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

11/3・23	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
11/7・28	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
11/14	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
11/21	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.482

感染症に負けない体作り

新型コロナウイルス感染症の影響により、体調管理に不安を感じている人が多くいます。感染症に負けない体作りのためには、次のことが挙げられます。

- ① バランスの取れた食事/一日3食まんべんなく栄養摂取することが重要です。主食(炭水化物)/米、パン、麺、主菜(タンパク質)/魚、肉、卵、大豆、副菜/野菜、キノコ、海藻、芋類、その他、乳製品、果物は一日1回程度を目安としてバランス良く食べましょう。ビタミンA(卵、レバー、ウナギ、緑黄色野菜、ビタミンD(カジキ、サケ、サンマ、キノコ+日光浴)は生体防御として、ビタミンC(野菜、芋、果物)、ビタミンE(ウナギ、アボカド、かぼちゃ、ナッツ)、ビタミンB群(魚介、肉、雑穀米、全粒粉パン)、亜鉛(カキ、レバー、ナッツ、チーズ)、セレン(マクロ、サバ、アジ、イワシ)は免疫力を高める栄養素として注目されています。
- ② 室内でも可能な運動/外出の機会が少なく、活動量が低下し、筋力・体力の低下を招くことがあります。家庭内でストレッチなどをして体を動かしましょう。その場で足踏みをしたり、ラジオ体操をしたることもお勧めです。気分転換のため散歩(有酸素運動)などもよいでしょう。休養、運動のバランスも大切です。免疫系の機能をアップさせる効果が期待されます。
- ③ 基礎疾患のコントロール/新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい基礎疾患とは糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPDなど)、肝疾患(肝硬変など)、透析を受けている人、免疫抑制剤・抗がん剤を用いている人などを指しますが、いずれも良好なコントロールを保ち重症化を防ぐことが大切です。
- ④ 日常生活の生活様式/手洗いやうがい、正しいマスクの着用、外出の自粛、黙食など、これまでに行われている対策を状況に応じて続けてください。

上尾市医師会