



いっば 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

10月はがん検診受診率 50%^{以上} 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。終了間近は混み合うため、予約が取りづらくなります。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。

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(水)まで
※受診券は、4月に対象者全員に郵送しています。

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)

20～30代ヘルスチェックなどの市に申し込みが必要な検(健)診／10月31日(月)までに、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20日から

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カ月程度です。体調の良い時に早めに接種しましょう。☎10月20日(木)～令和5年1月31日(火) 所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) 所上尾市に住民登録のある①②いずれかに該当する人 ①接種当日に満65歳以上 ②60～64歳で心臓、腎臓または呼吸器の機能もしく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し身体障害者手帳1級同程度と判断される 費1,500円 所接種費用、健康保険証、予診票(市内予防接種委託医療機関、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) 所直接、実施医療機関へ
※1人1回です。

埼玉県コパトン健康マイレージ事業

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を行っています。県では歩数に応じて獲得したポイントで、市では対象期間の平均歩数に応じて、賞品の抽選に参加できます。

●市の抽選 所次の①②の全てに該当する人 ①10月31日(月)までに歩数測定を開始した ②4月1日～令和5年1月31日(火)の1日平均歩数が6,000歩以上
【賞品】市推奨土産品の詰め合わせ、ギフトカード500円分、アームバンドポーチ
所令和5年1月31日までに歩数を送信 ※詳しくは、『健康カレンダー』をご覧ください。



県コパトン健康マイレージ事業

ランチ調理実習

「食品選びで中性脂肪コントロール」をテーマに管理栄養士の講話と調理実習を行います。作って、食べて、学びましょう。 所・所・定下表のとおり 所市内に在住・在勤・在学の人 費500円 所エプロン、三角巾(バンダナなど)、手拭きタオル、筆記用具、電卓 所10月3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)
11/ 2(水)	東保健センター	12人
11/17(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、きのこたっぷりサバ缶のトマト煮、ブロッコリーとひじきのピリ辛和え、スコッチブロス、角切りりんごの寒天ゼリー

幼児食教室

時10月18日(火)10時～12時30分 所東保健センター 所幼児期の栄養・食事に関する話と調理実習 所市内に在住の3歳～小学3年生の保護者 費500円 所12人(先着順) 所エプロン、三角巾(バンダナなど)、手拭きタオル、筆記用具 所アッピーファミリー予約サービスから電子申請



キャロットライス、マンモスバーグ、レンジdeピクルス、カレースープ、くるくるコーヒゼリー

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・出張所にあります。

母子保健 東保健センター



- **のびのび♡キッズ**(低出生低体重のつどい) 10月17日(月) 10:00~11:30【要予約・10月14日(金)まで】 定2,500円 未満で生まれた未就学児と保護者
- **フッ素塗布** 10月17日(月)13:15~14:00 所東保健センター 定1歳以上の未就学児 費1,430円
- **赤ちゃん♡アッピータイム** 10月19日(水)10:00~11:30【要予約】 定1か月児健診を終了した7~9月生まれの乳児と母親 定8組(先着順)
- **ここにこ健康相談会** 10月21日(金)9:00~10:00
- **離乳食教室後期・完了期** 10月25日(火)10:30~12:00 定生後10~11カ月の乳児と保護者 費500円 定10組(先着順)
- **10か月児健康相談** 10月27日(木)9:00~10:00 定令和3年12月生まれの子とともと保護者
- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 11月4日(金)10:00~11:30 定ふたご・みつごの親子(未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦とパートナー
- **パパママ教室**(土曜日コース) 11月19日(土)9:30~10:30、11:00~12:00、13:30~14:30、15:00~16:00【要予約・10月18日(火)9:00から】 定令和5年2~4月出産予定の人 定各6組

親と子の健康づくりの教室
予約はこちらから



アッピーファミリー
予約サービス

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** 10月17日(月)、11月4日(金)9:15~11:45【要予約】
- **ピアサロン** ①10月17日(月)13:30~15:00【要予約】②10月20日(木)13:30~15:00 所①西保健センター②コミュニティセンター 定①依存症の人の家族②統合失調症の人の家族
- **コパトン健康マイレージ~アプリ登録講習会~** ①10月18日(火)②10月25日(火)9:20~10:20、10:30~11:30【要予約】 所①大谷公民館②尾山台みんなの広場 定18歳以上でスマートフォンを持っていて登録方法が分からない人、専用歩数計からスマートフォンの利用に切り替えたい人 定各10人(先着順)
- **からだ改善キテ軽運動教室** 10月21日(金)13:30~15:00【要予約】 定令和5年3月末時点で40~69歳の医師に運動制限を指示されていない人 定10人
- **精神科医によるこころの健康相談** 10月27日(木)、11月10日(木)13:00~15:00【要予約】
- **健康応援相談** 11月7日(月)13:15~【要予約】 定健診結果、生活習慣病予防に関心がある人
- **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

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。

●産科 10月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

10/2・23	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
10/9・30	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
10/10	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771
10/16	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146

※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.492

口腔ケアの大切さ

口腔ケアは、なぜ大切なのでしょう。むし歯や歯周病を予防するため、おいしく食事をとり、健康を維持していくため、また、口臭を予防するためでもあります。そして今回は、大切なポイントを紹介します。併せて、口の中のお手入れについても、再評価してください。

● **誤嚥性肺炎** 日本人の死因として、4位となっている肺炎。その多くは、誤嚥性肺炎といわれ、お年寄りの死亡原因としても上位にあげられています。誤嚥性肺炎の原因の一つは、口腔内の細菌が誤って肺に入ってしまうことです。このため、口腔を清潔に保ち、口の中の細菌を減らすことが、予防に有効であることが分かってきました。

● **口の中のお手入れ** 基本的なケアは、何といたっても歯ブラシを使用しているブラッシングです。特に就寝時は細菌が繁殖しやすいので、寝る前は念入りに磨きましょう。

歯ブラシは、あまり大きくないものを選びます。硬さは「ふつう」が良いですが、歯肉に腫れや痛みがあるときは、「やわらかめ」を選ぶと良いでしょう。歯ブラシを使用する際のブラッシングのあとは、歯間ブラシやデンタルフロスを使うと、さらに効果的です。そして、頬の内側や歯肉の清掃、また歯のない人の口腔ケアには、スポンジブラシを使いましょう。これらのケア用品は、口腔内の状態によって適したものが違ってきます。歯科医師または歯科衛生士に指導してもらおうと良いでしょう。

北足立歯科医師会

