



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

ふたご♡みつごの ワクワクルーム

ふたご・みつごならではの大変さ・楽しさをみんなで楽しく語り合しましょう。時2月6日(月)10時～11時30分 所東保健センター 参加者同士の交流、保育士による手遊び、身長・体重測定など 未就学児のふたご・みつごの親子、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦とパートナー 母手帳、おむつ、バスタオル、飲み物など



筋力アップ講座 参加者募集!

自宅でも取り組むことができるトレーニング講座です。体幹・インナーマッスルを鍛え、筋力アップを目指しましょう。時2月18日(出)9時30分～11時30分(受け付け/9時15分～) 所大石公民館 【講師】菅野隆(健康運動指導士) 市内に在住の18～64歳で医師に運動制限を指示されていない人 定15人(先着順) 室内用運動靴、タオル、飲み物 【服装】運動できる服装 1月10日(火)9時～2月10日(金)に電話で西保健センターへ



子宮頸がんワクチンの償還払い

積極的勧奨の差し控えて定期接種を受けるのを見送り、定期接種の年齢を過ぎてから自費で子宮頸がん予防接種を受けた人に対して、接種費用を償還払います。 ※キャッチアップ接種で受けた分は対象外です。

次の①～⑦の全てに該当する人 ①令和4年4月1日時点で市内に住民登録がある ②平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性 ③16歳となる日の属する年度の末日までに、定期予防接種として3回接種済みでない ④平成26年4月～令和4年3月31日に接種した ⑤使用したワクチンが2価ワクチンまたは4価ワクチン ⑥上尾市以外の市区町村から、同様の補助を受けていない

申請書(東保健センターにある。市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入し、書類を添えて令和7年3月31日(予定)まで(必着)に直接または郵送で東保健センターへ ※申請できるのは、接種を受けた本人またはその両親だけです。 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

今月の健康 No.495

月経困難症

月経困難症とは、月経(生理)直前から月経中に始まる下腹痛や腰痛が主症状で、頭痛、嘔気、嘔吐などのさまざまな症状を伴うことがある。婦人科外来でよく相談を受ける病気の一つです。月経困難症は、特定の疾患に起因する器質性月経困難症と、特定の疾患がない機能性月経困難症があります。女性のライフステージと月経痛の特徴は次のことが挙げられます。

- 10代 まだ子宮の発育が未熟で、子宮口が狭く経血がスムーズに排出されない事、精神的ストレスや月経に対する不安なども原因になります。
- 20～30代 子宮・卵巣が成熟し、一般的には月経痛は軽くなると考えられますが、出産・育児・社会復帰によるストレスが月経痛を悪化させる事があります。疾患の合併も徐々に増えます。
- 40代以降 ホルモンバランスの乱れにより月経周期が不安定になります。疾患の頻度もさらに増えてきます。

どのライフステージにおいても、治療は主に薬物療法になります。治療法には、鎮痛剤・鎮痛補助薬・漢方薬・超低用量ピル・黄体ホルモン剤の服用、レボノルゲステレル放出子宮内システム(黄体ホルモンを作用させる装置)の子宮への装着があります。


現代の女性は生涯に経験する月経の回数が増え、月経に伴う症状が増えています。月経困難症により、学校を早退・休校し学業や学校生活への影響や、仕事などの生活への影響も懸念されます。また、原因疾患が潜んでいる可能性もあります。

主な治療法の一つである低用量ピルの服用では、ホルモンを調節し子宮内膜を薄くして、痛みの原因とされるプロスタグランジンの分泌量を減らすことにより、月経痛の緩和、経血量の減少、排卵痛や月経前のさまざまな症状の緩和が期待できます。月経の回数を減らすことも可能です。月経に伴う症状でお困りの場合は、一度産婦人科に受診し、相談してください。

上尾市医師会

母子・成人・精神保健事業スケジュール

母子保健 東保健センター 親と子の健康づくりの教室

予約はこちらから 



- **離乳食教室後期・完了期** 1月18日(水)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)
- **にこにこ健康相談会** 1月19日(木)9:00~10:00
- **フッ素塗布** 1月20日(金)13:15~14:00 **所**西保健センター **定**1歳以上の未就学児 **費**1,430円
- **離乳食教室中期** 1月20日(金)10:00~11:10 **定**生後7~8カ月の乳児と保護者 **費**100円 **定**10組(先着順)
- **10か月児健康相談** 1月24日(火)9:00~10:00 **定**令和4年3月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室初期** 2月3日(金)10:00~11:10 **定**生後4カ月前後の乳児と保護者 **費**50円 **定**10組(先着順)
- **パパママ教室(土曜日コース)** 2月18日(土)9:30~10:30、11:00~12:00、13:30~14:30、15:00~16:00【要予約・1月18日(火)9:00から】 **定**令和5年5~7月に出産予定の妊婦とパートナー **定**各6組
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 2月21日(火)10:00~11:30【要予約・1月31日(火)9:00から】 **定**1か月児健診を終了した令和4年11月~令和5年1月生まれの乳児と母親 **定**8組(先着順)
- **プレママ教室** 3月7日(火)10:30~15:30【要予約・2月3日(金)9:00から】 **定**令和5年5~8月に出産予定の妊婦 **費**500円 **定**20人
- **妊婦歯科健診** 3月7日(火)13:30~【要予約・2月3日(金)9:00から】 **定**令和5年5~8月出産予定の妊婦(プレママ教室参加者は除く) **定**10人
- **パパママ教室(平日コース)** 3月13日(月)①9:40~12:00②13:30~14:45【要予約・2月3日(金)9:00から】 **定**令和5年5~8月に出産予定の妊婦とパートナー **定**①12組②8組

成人・精神保健 西保健センター



- **ピアサロン** ①1月16日(月)②2月13日(月)のいずれも13:30~15:00【要予約】 **定**①依存症の人の家族 ②自死遺族
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 1月18日(水)、2月1日(水)13:30~16:00、2月13日(月)9:15~11:45【要予約】
- **からだ改善キテ軽運動教室** 1月23日(月)、2月10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
- **健康応援相談** 1月24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
- **精神科医によるこころの健康相談** 1月25日(水)13:00~15:00【要予約】
- **学ぼう!脂肪を貯めにくくする食事** 2月2日(木)14:15~14:45【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。

●産科 1月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

1/1-9	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771
1/2-15	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
1/3-22	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
1/8-29	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。



各事業について詳しくは、『健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。『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。

こころのとおり相談 (妊活・不妊相談)

不妊症看護認定看護師の資格を持つ妊活カウンセラーが来所相談や電話相談に応じます。

誰にも話せず気持ちの整理ができない悩みを、この機会に相談してみませんか?

より良い歩みと選択ができるよう個別で対応するので、気軽に利用してください。時1月20日(金)13時~14時15分~(要予約) ※1組1時間です。所東保健センター 定市内に在住の夫婦(相談は1人でも可) 申予約専用電話(☎070-3131-7256)へ

不妊治療を受けているけれど、検査や治療のことがわからない。

赤ちゃんが欲しいけれど、なかなか授からない。

不妊治療ってどんなことをするの?

