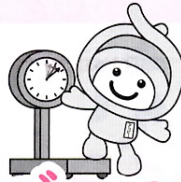


# いっしょに健康づくり ふみ出す健康づくり



## 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



## 健康づくりのための ウォーキング講習会

昨年行われた「アップी・ウォーキングライフ」で、健康に役立つウォーキング方法を指導した田邊潤さんの講習会を開催します。

「歩き」の質を見直すことで効果的なウォーキングを学び、日々の健康づくりに役立ててみませんか？ ☎2月12日(金)9時30分～11時30分  
所 上尾市民体育館 宛 市内に在住・在勤で運動制限のない人 定 80人  
(先着順) 備 室内用運動靴、タオル、飲み物、動きやすい服装 ☎1月12日(火)から直接または電話で西保健センターへ



田邊 潤 さん  
早稲田大学  
本庄高等学院教諭

## 肝炎定期検査費用助成

埼玉県鴻巣保健所保健予防推進担当  
感染症担当  
☎048-541-0249

埼玉県では肝炎ウイルスの感染を原因とする慢性肝炎、肝硬変、肝がん療養中の人への検査費用を年2回助成しています。 宛 次の①～⑤の全てに該当する人①県内に住民票があり、公的医療保険に加入している②住民税非課税世帯に属している③県が指定した医師による定期検査を受けた(平成27年4月以降)④県または県内の市町村のフォローアップに同意する⑤現在「肝炎治療医療費助成」を受給していない ※その他医師による診断書(助成対象外)が必要などの条件がありますので、詳しくは問い合わせてください。

## 「アップी料理学校1年生」 入校生募集!

買い物の仕方から包丁の持ち方、お米の炊き方など、料理の基本の「き」を学びます。参加者は料理初心者の男性だけなので、安心です。卒業までに、基本的な料理を作れるようになります。家族からの応募もできます。 ※昨年受講した人は参加できません。 ☎1月27日(水)、2月5日(金)9時30分～13時(全2回) 所 西保健センター 宛 市内に在住・在勤・在学の料理初心者の男性 ☎700円 定 20人(先着順) ☎1月4日(月)から直接か電話またはファクスで西保健センターへ



## 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! ☎2月1日(月)10時～11時30分 所 東保健センター 宛 親子同士の交流、保育士による手遊び、身長・体重測定など 宛 ふたご・みつごの親子(0歳～未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦 備 母子健康手帳、おむつ、飲み物など



## 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上尾市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・出張所などにも置いてあります。

### 母子保健 東保健センター

- **妊婦教室** 2月5日(金)・8日(月)9:30~15:15 ☎5~8月出産予定の人【要予約】
- **両親学級** 3月5日(土)9:30~15:15 ☎5~8月出産予定の人【要予約・2月5日(金)から】
- **離乳食教室開始期・初期** 1月28日(木)10:00~11:00 ☎4か月児健診を終了した子どもと保護者【要予約】
- **育児教室** 3月4日(金)・16日(水) ☎平成27年6月~9月生まれの乳児と保護者【要予約・2月4日(水)まで】
- **10か月児健康相談** 1月20日(水)9:00~10:00 ☎平成27年3月生まれの子どもの
- **フッ素塗布** 2月5日(金)13:15~14:00 所東保健センター
- **にこにこ健康相談会** 1月19日(水)9:30~10:30
- **すくすく計測会** 2月2日(火)9:30~11:00

### 成人・精神保健 西保健センター

- **健康応援相談** 1月18日(月)13:30~【個別相談は要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 1月27日(水)、2月9日(火)13:30~15:30【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 1月21日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 1月25日(月)、2月1日(月)9:30~16:00【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 1月28日(木)、2月5日(金)13:00~15:00【要予約】

## 平日夜間・休日診療

### 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、12月30日~1月3日(日)を除く)  
【診療時間】20:00~22:00(受け付け/21:30まで)

### 休日診療

#### ●小児科/内科/外科

「平日夜間及び休日急患診療所」(左記参照)で行っています。  
【診療日】(日)・(祝)・12月30日~1月3日(日)  
【診療時間】9:00~12:00(受け付け/11:30まで)  
13:00~16:00(受け付け/15:30まで)

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。

#### ●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)(12月30日~1月3日(日)を除く)  
【診療時間】9:30~12:30

#### ●産婦人科 2月当番医

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

【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

※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、お出掛けください。

### 小児の救急電話相談

子どもの急病時(発熱、下痢、嘔吐など)の家庭での対処法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

【相談時間】(月)~(土)/19:00~翌朝7:00、(日)・(祝)/7:00~翌朝7:00  
【電話番号】#8000または☎833-7911

### 大人の救急電話相談

大人を対象とする夜間の急な病気やけがに関して、看護師が電話で相談に応じます。

【相談時間】18:30~22:30(毎日)  
【電話番号】#7000または☎824-4199

## 今月の健康

No.416

## 大人のぜんそく

ぜんそくは、発作性の気道狭窄(気道が狭くなる)に伴う喘鳴(ヒューヒューする)や息苦しさを、咳が特徴で、これらの症状が重くなったり軽くなったり、無症状になったりしながら繰り返します。安静時・運動時に関わらず症状は出ますが、特に夜間や早朝に出やすいのが特徴です。

大人のぜんそくは、いろいろな発病の経過があります。小児期から症状が続く人、小児期にぜんそく症状があったが、症状がなくなり大人になってから再び症状が出てくる人、大人になってから初めてぜんそく症状が出る人などさまざまです。そしていつもはぜんそく症状がほとんどない人でも、風邪をひいた事がきっかけで、咳が長引いたり息苦しくなったりする人もいます。

また、大人の場合ぜんそくに似た症状でも、他の病気が原因で、同じような症状が出ることもあります。例えば、心臓の病気に伴う症状(心臓ぜんそく)、主に喫煙に伴って肺が徐々に壊れて肺の機能が低下する病気(慢性閉塞性肺疾患)、気管や喉の病気、結核、がんなどの他の肺の病気、薬剤の副作用による咳症状などがあります。特に高齢の人は基礎疾患もあり診断が難しいこともあるので、注意が必要です。

そしてぜんそくと診断された場合、毎日の長期的な治療(内服薬や吸入薬)が必要な事もあるので、自分の判断で中止したりせず、相談しながら医師の指示に従ってください。

ぜんそくに限らず、咳や息苦しさを繰り返したり、症状が長引く場合は、早めに医療機関に相談してください。

上尾市医師会