

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

共食 毎月19日は食育の日です

～誰かと一緒に食事をする機会を増やしましょう～

上尾市食育推進計画アンケートによると家族や友人、同僚と夕食を一緒にとる頻度が多い人ほど、食事が楽しいと回答する割合が高くなっています。食事を通して絆がより深まり、健康状態や悩みを抱えていないかなど、相手の変化に気付きやすくなります。

他にも夕食を一人で食べる人の方が体のだるさや疲れを感じやすく、イライラすることが多いというデータもあります。

一緒に食事をするために、次の4つを心掛けましょう

- ① 残業しない日を決めて家族がそろう日をつくる
- ② 友人や職場の人など家族以外の人とも食事をする
- ③ 夕食の時間を合わせられない場合は、朝食を利用する
- ④ 休日やイベントで、食卓を囲む機会を積極的にもつ



ジョギングの基礎を学びませんか? ～目指せ! 健康習慣～



ジョギングの基礎を学ぶことができます。ジョギングに興味のある人や運動不足を解消したいと思っている人は、ジョギングを生活に取り入れてみませんか? 時3月5・19日のいずれも(土)9時30分～11時30分(集合/9時15分) ※2日間1コースです。 所上尾市民体育館、ゆりが丘公園 図ジョギングの講座・実技 図市内に在住・在勤の人 ※小学生以上の親子も参加できます。 費300円 定30人(先着順) 備運動できる服装、運動靴(雨天時は室内用運動靴)、タオル、飲み物、帽子 印2月1日(月)～25日(木)に直接または電話で西保健センターへ



健康応援相談

健診の結果を理解し、日々の健康づくりに生かしていくために、健康応援相談をぜひご利用ください。 ※相談日を追加しました。
時3月2日(水)13時30分～ 所東保健センター 図①健診結果の見方・糖尿病予防の食事の講義、血圧・体組成計の測定②保健師・栄養士・歯科衛生士・運動指導士による個別相談 図健診結果、生活習慣病予防に関心のある人 定②は6人まで(要予約) 備健康手帳、健診結果、歯ブラシ(個別相談希望者だけ) 印直接または電話で西保健センターへ

血管年齢測定器の利用日

●市役所

(月)～(金)および土曜開庁日 8時30分～17時

●東・西保健センター

(月)～(金)8時30分～17時 ※東・西保健センターの測定器は、事業などで使用しており、利用できない場合がありますので、ご了承ください。

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



- 離乳食教室開始期・初期 2月23日(火)10:00~11:00 ④4か月児健診を終了した子どもと保護者【要予約】
- フッ素塗布 3月3日(木)13:15~14:00 ④西保健センター
- すくすく計測会 3月1日(火)9:30~11:00
- にこにこ健康相談会 2月16日(火)9:30~10:30

成人・精神保健 西保健センター



- 健康応援相談 2月23日(火)/西保健センター、3月2日(水)/東保健センター ※時間はいずれも13:30です。【個別相談は要予約】
- 動いて楽しく脱メタボ塾 2月24日(水)、3月7日(月)13:30~15:30【要予約】
- クローバーの会 2月15日(月)13:30~15:30
- 統合失調症の家族サロン 2月18日(木)13:30~15:00
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 2月22日(月)、3月4日(金)・14日(月)9:30~16:00【要予約】
- 精神科医によるこころの健康相談 3月2日(水)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)
【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、急患の人に応急的診療だけ行います。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

産婦人科 3月当番医

6・21日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
13・27日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
20日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122

【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.417

口腔ケアと訪問診療

もしも皆さんが突然の歯の痛みを感じたらどうしますか?多くの人は、歯科医院を受診して治療を受けるでしょう。では、寝たきりなどで介護が必要な人に歯科治療が必要になった場合はどうでしょうか?このような人が治療を受ける方法として、訪問診療というものがあります。

この訪問診療では、歯科医師が患者からの依頼により往診をします。そして、痛みを取り除いたり、入れ歯の不具合の調整などを行ったりします。寝たきりなどで介護が必要な人の場合、食後の歯磨きブラッシングが上手にできないことで、お口の中の衛生状態が悪化し、むし歯や歯周病だけでなく、肺炎などの病気にかかる危険性も高くなります。その危険性を少なくするために、お口の中を清潔に保つことが大切です。これを口腔ケアと呼び、歯磨きを中心とするさまざまな清掃方法がありますが、歯科医師や歯科衛生士が、本人と身の回りの人に対し適した指導を行います。さらに、口の中をいつも清潔に保てるように、定期的な指導と管理を行っていくことが重要です。

歯科医院への通院が困難であるために、治療を諦めている人で訪問診療をご希望の人は、かかりつけの歯科医院、または、北足立歯科医師会に相談してください。必要があれば居宅に伺って、口腔ケア、または治療をします。

北足立歯科医師会

