

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

6月は「食育月間」「環境月間」です



AGEO×ECO=AGECO ~あげおでエコな暮らし方~

6月は「食育月間」に加え、「環境月間」です。「食」を通して、「環境」について考えてみましょう。

市では、あげおで行う環境やエコの取り組みを「AGECO Style」と総称し、私たちにできることをコツコツと取り組みながら、あげおでエコな暮らし方を進めていくことを掲げています。例えば、次のような行動は日常生活で簡単に取り組むことができる「食」と「環境」に関わる行動です。今日の食卓から私たちにできることを取り組んでみませんか。

- ◆食事は残さず食べる(食品ロス削減) ◆地元で採れた野菜を購入する(地産地消)
- ◆食器を洗う際に水を出しすぎない(節水)

食品ロスを減らす5つのポイント

まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことを「食品ロス」といいます。食品ロスを減らして、目指せ「エコマスター!!」

- 1 買い物に出かける前に、冷蔵庫や戸棚の在庫をチェックする。
- 2 必要な分だけ購入する。
- 3 お腹が空いている時に買い物に行かない。
- 4 できるだけ食材を使い切る。(野菜・果物の皮の厚むきに注意！)
- 5 食べ切れなかった料理は別ものに変身。やむを得ず捨てる時は水気をしぼって捨てる。

参加者募集 「おやこdeエコ・クッキング」 ~おいしく楽しくエコロジー♪~

市×市食生活改善推進員協議会×東京ガス株共催

私たちが生きるために必要な「食」を通して、地球のこと、環境のことをおいしく楽しく学んでみませんか。親子で料理をしながらコミュニケーションを深めるだけでなく、地球にもお財布にも優しい食品ロスの減らし方や省エネ術が満載な、おススメ講座です。 ☎・☎下表のとおり ※時間はいずれも9時20分~12時です。 ☎市内に在住の小学生と保護者 ※預かり保育はありません。 ☎500円(1組) ☎各10組 (先着順) ☎エプロン、三角巾、布巾2枚 ☎6月1日(木)から電話で環境政策課へ ☎環境政策課 ☎775-6925・☎775-9872

とき	ところ
7月 8日(土)	原市公民館
15日(土)	平方公民館
21日(金)	上平公民館
22日(土)	大石公民館
24日(月)	大谷公民館
25日(火)	西保健センター

第2回 上尾市8020よい歯のコンクール

市と北足立歯科医師会が、80歳以上で20本以上の健康な歯を保持している人を表彰する「上尾市8020よい歯のコンクール」を開催します。 ☎7月9日(日)13時~ ☎東保健センター ☎市内に在住し、平成29年4月1日現在、80歳以上で自分の歯が20本以上ある健康な人(当コンクールで表彰経験のない人) ☎6月30日(金)までに電話で西保健センターへ



「8020運動」とは?

平成元(1989)年から、厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。



80歳を超えて、自分の歯が20本以上もあるなんてすごいですね。毎日の歯磨きを大切にいつまでも充実した食生活を送りましょう。

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、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



- **このとり相談(妊活・不妊相談)** 6月20日(火)9:15~15:45
【要予約・予約専用電話番号☎070-3131-7256】
 - **10か月児健康相談** 6月22日(木)9:00~10:00 ☎平成28年8月生まれの子どもと保護者
 - **にこにこ健康相談会** 6月26日(月)9:00~10:00
 - **離乳食教室後期・完了期** 7月4日(火)9:30~13:00【要予約・6月1日(木)~受け付け開始】 ☎平成28年7~9月生まれの子どもと保護者
 - **離乳食教室開始期・初期** 7月13日(木)10:00~11:10【要予約】 ☎4か月児健康診査を終了した子どもと保護者
 - **フッ素塗布** 7月14日(金)13:15~14:00 ☎西保健センター 費1,404円
- 〈産前・産後サポート事業〉
- **~赤ちゃんとおっぱいタイム~** 7月11日(火)10:00~11:30
【要予約・6月20日(火)9時~受け付け開始】 ☎1か月児健診を終了した生後1~3か月の乳児と母親 ※おおむね平成29年4~6月生まれ ☎15組(先着順)
 - **プレママ教室** 7月12日(水)9:10~15:20・26日(水)9:10~12:00
【要予約】 ☎平成29年9~12月に出産予定の人

成人・精神保健 西保健センター



- **統合失調症の家族サロン** 6月15日(木)13:30~15:00
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 6月23日(金)、7月11日(火)13:30~15:30【要予約】 ☎40~69歳の運動制限のない人
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 6月26日(月)13:15~16:10、7月3日(月)9:15~12:05【要予約】
- **各種検診(がん検診など)** 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参照してください。

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)
【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 6月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

4・25日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
11日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
18日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922

※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。

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】月~(土)/18:30~22:30、(日)・祝/9:00~22:30
【電話番号】#7000または☎824-4199

今月の健康

No.433

特定健診

特定健診は平成20年から国の事業として始まり、こ
として10年目を迎え、市民の皆さんにもだいたい浸透し
てきました。

これからの時代は、病気になってから医者にかかっ
て治療するのではなく、いかに生活習慣を見直して病
気にならないようにするか、または早期のうちに病気を
を発見して治療するという考え方が主流です。病気を
未然に防ぐことや、早期に発見して治療することはこ
自身の体への負担も少なく、医療費も安く済みます。

普段は、体の調子は良いと感じている人も検査をし
てみると思わぬところに異常がある場合があります。

大切なのは検査結果で何か指摘があった時、そのまま
にせずに担当医の指示に従っていただくことです。健
診は何かの異常を早期に発見して、病気が重大になる
前に未然に防ぐことを目的としています。適切な対処
をしなければ健診が無駄になってしまいます。

異常があった人の全てが病気であるとは限りませ
ん。病気の疑いのある人、もしかしたら病気が隠れて
いるかも知れない人、これから病気になる可能性のあ
る人を見つめる、さらによく検査して重症にならない
うちに元気な体を保つようにしようとするのも健診
の目的の一つです。健診を受け異常値があってもその
ままにしてしまう人もいますが、早いうちに対応し、
日頃の生活を少し改善するだけで良くなることもあります。
日本人の死亡原因の1位は「がん(悪性新生物)」、
2位は「心疾患」、3位は「脳血管障害」です。がんにつ
いてはがん検診がありますし、2位の心疾患や3位の
脳血管障害は健診で行う心電図や血液検査でその危険
度が推測される場合もあります。

特定健診と後期高齢者健診は5~10月に行っていま
すが、後半になると混み合いますので早めの受診をお
願います。

~上尾市医師会~