

# いっしょ 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

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載内容について中止する場合があります。

## 健康運動指導士による 「ホップ・ステップ・筋力アップ☆～入門編～」 参加者募集!

感染症予防のため、自宅で過ごす時間が多く運動不足になっていませんか? 美しい姿勢、運動の全ての基本は体幹です。自宅で簡単に取り組むことができるストレッチで体幹を鍛える方法を身に付けましょう!  
 時7月11日(土)9時30分～11時30分(受け付け/9時15分)  
 所市民体育館 市内に在住の運動制限のない18歳以上 定30人(先着順) ※託児あり(先着5人) 持室内用運動靴、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル 【服装】運動できる服装 申6月1日(月)～7月6日(月)に直接または電話で西保健センターへ



## 未熟児のつどい ～のびのび♡キッズ～

2,500g未満で生まれた未就学児と保護者を対象に親子遊びと交流会を実施します。皆さんで楽しく交流しましょう♪  
 時6月16日(火)10時～11時30分 所東保健センター 内容親子同士の交流、保育士による手遊び、身長・体重測定、育児相談など 定2,500g未満で生まれた未就学児と保護者 申6月15日(月)までに電話で東保健センターへ



## 令和2年度 集団検診

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、5月12日から実施を予定していた集団検診(胃がん検診・肺がん・結核検診・乳がん検診)は、当面の間実施を見送ります。

なお、申込受付についても当面の間、中止します。再開については詳細が決まり次第、『広報あ

げお』などでお知らせします。詳しくは、西保健センターに問い合わせてください。

受診者の皆さんにはご不便をお掛けしますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご理解とご協力をお願いします。

■中止している検診

- 胃がん検診
- 肺がん・結核検診
- 乳がん検診

## 6月は「食育月間」

食育月間は、食育の一層の浸透を図ることを目的とした強化月間です。日々食べることは、生涯にわたって続く基本的な営みで、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

市では、第2次食育推進計画を推進しています。基本目標「楽しい食と健康な食生活を学び未来の食と身体をはぐくみます」を掲げ、三つの方向性の下、食育を展開しています。

■若い世代を中心とした食育推進

市民の20歳代女性は、痩せている人が30%を超えています。これは、県や国の調査と比べても高い値となっています。一方、20～60歳代男性は、肥満の人が30%弱です。私たちの体は、食べたものからできています。体作りの基本である食事を大切にしましょう。

■健康長寿につながる食育の推進

市民の野菜料理の摂取は、3皿以下の人が半数以上となっています。国の推奨する野菜の量は、5皿です。野菜料理を1皿足してみましょ。

■食文化継承の和、食卓を囲む輪、食の循環の環、「3つのわ」の食育推進

市民で上尾市産の野菜や果物を意識して購入する人の割合は、約45%です。地域でとれる産物にも目を向けてみましょう。

※各データは、平成30年に実施した「上尾市健康及び食育に関するアンケート調査」の結果です。

※市ホームページには、主食・主菜・副菜を揃えた食事の基本や離乳食、給食レシピ、アッピーレシピなどを「食育ライブラリー」に載せています。ぜひご利用ください。



## 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『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・出張所にも置いてあります。

### 母子保健 東保健センター

- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 6月4日(休)10:00~11:30  
 ㊟ふたご・みつごの親子(0歳~未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の人とそのパートナー
- **にこにこ健康相談会** 6月18日(休)9:00~10:00
- **離乳食教室後期・完了期** 6月23日(火)9:30~13:00【要予約】  
 ㊟令和元年5~8月生まれの子どものと保護者
- **フッ素塗布** 6月23日(火)13:15~14:00 ㊟東保健センター 費1,430円
- **10か月児健康相談** 6月25日(木)9:00~10:00 ㊟令和元年8月生まれの子どものと保護者
- **パパママ教室(土曜日コース)** 6月27日(土)9:10~12:10【要予約・6月4日(休)9:00から】 ㊟令和2年9~11月出産予定の人
- **離乳食教室初期** 7月3日(金)10:00~11:10【要予約】 ㊟4か月児健診を終了した子どものと保護者
- **プレママ教室** 7月7日(火)9:10~15:30・28日(火)9:10~12:00【要予約】 ㊟令和2年9~12月出産予定の人
- **こうのとりの相談(妊活・不妊相談)** 7月10日(金)13:15~15:45【要予約・予約専用電話番号㊟070-3131-7256】
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 7月13日(月)10:00~11:30【要予約・6月19日(金)9:00から】 ㊟1か月児健診を終了した4~6月生まれの乳児と母親 ㊟15組(先着順)

### 成人・精神保健 西保健センター

- **クローバーの会** 6月15日(月)13:30~15:30【要予約】 ㊟うつ病の人の家族
- **からだ改善!キテ軽運動教室(旧 動いて楽しく脱メタボ塾)** 6月17日(水)、7月1日(水)13:30~15:30【要予約】 ㊟40~69歳の運動制限のない人
- **統合失調症の家族サロン** 6月18日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 6月22日(月)・29日(月)、7月13日(月)13:30~16:00【要予約】
- **各種検診** 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、大幅な変更があります。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

### 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。

#### ●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

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

6/7・28	上尾中央総合病院	㊟773-1111・㊟773-7122
6/14	ひらしま産婦人科	㊟722-1103・㊟722-1146
6/21	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。

### 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どう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)

## 今月の健康

No.466

## 頭痛

「頭が痛い」といってもその原因やタイプはいろいろあります。風邪や二日酔いの頭痛、長い間定期的には別条ありませんが、日常生活に支障が出るなどの困った痛みです。

いわゆる「頭痛持ち」は日本人の3~4人に1人とみられています。その9割が生命に別条のない慢性頭痛であるとの報告もあります。慢性頭痛の中でも一番頻度の多いのが緊張型頭痛で、「締め付けられるような痛み」が首から後頭部にかけて起こり、デスクワーク、パソコン、目の疲れ、ストレスなどが引き金となります。次いで片頭痛は、ズキンズキンと拍動性の頭痛が頭の片側(時に両側)に起こります。痛みの原因は血管の炎症で血管が拡張するためと考えられています。女性に多く、1ヵ月に1~2回、数時間から3日くらい続きます。さらに群発頭痛は、頻度は少ないのですが「目の奥がえぐられるような痛みで心筋梗塞、尿路結石と並んで三大痛の一つです。

一方、生命に危険を及ぼす頭痛もあります。突然生じる強烈な痛みや徐々に進行増悪する頭痛、手足のしびれや脱力、言葉のもつれ、発熱を伴った頭痛など(今までに経験した事のない頭痛)の時には、次のような病気が隠れている場合があります。直ちに、救急車で脳神経外科の受診を勧めます。直ちに、くも膜下出血/突然「ハンマー」で頭を叩かれたような痛みが襲われた後に吐き気、嘔吐、意識障害などが起こります。脳出血/血圧が高い人に多く、頭痛に続いて手足の麻痺、言葉のもつれ、めまい、嘔吐などを伴います。脳腫瘍/腫瘍の発育につれて、頭痛もだんだんと強くなり、腫瘍のできた場所により手足のまひ、しびれ、視野・視力障害などが起こります。髄膜炎/細菌やウイルスが髄膜に感染して、高熱と共に拍動性の強い頭痛を起し首の後ろが突張って固くなる特徴があります。慢性硬膜下血腫/高齢者で覚えられないような軽い頭の外傷後、2~3ヵ月経たず物忘れ、尿失禁、ぼんやりとして認知症と間違われる事もあります。

上尾市医師会