



# いっぽ 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

## ランチ調理実習 参加者募集

健康診断に向けて食生活を見直してみませんか? 「食べて動いて♪血糖コントロール」をテーマに講話と調理実習を行います。管理栄養士が考案したヘルシーなレシピで身も心も軽く健やかに! 作って、食べて、学びましょう。時・所・定下表のとおり ☎市内に在住・在勤・在学の人 費500円 持エプロン、三角巾、タオル、筆記用具、電卓 申5月9日(月)から電話で西保健センターへ

とき	ところ	定員(先着順)
6/9(木)	東保健センター	12人
6/21(火)	大石公民館	10人

※時間はいずれも10時~13時30分です。



もち麦ごはん、  
スパイスカレーチキン彩り野菜添え、  
もずく酢和え、  
卵スープ、  
おからとチーズのクラッカー

## 2022歯と口の健康週間 イベントin上尾

北足立歯科医師会 ☎048-596-0275

時6月5日(日)13~16時 所コミュニティセンター  
内北足立歯科医師会による歯と口の健康に関する  
ポスターコンクール、標語コンクール、歯っぴー  
川柳の展示、歯科相談会



## Let's 体力測定会

自分の体力を振り返る機会として、気軽に参加してみませんか。時6月11日(土)10時~11時30分(受け付け/9時30分~) 所大石公民館  
内握力、上体おこし、長座体前屈、開眼片足立ち、急歩または6分間歩行など ☎市内に在住の18歳以上の人 定15人(先着順) 持運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物 申6月3日(金)までに電話で西保健センターへ

4月に配布した『令和4年度版上尾市健康カレンダー』に誤りがありました。おわびして訂正します。

●14ページ かるがも上尾クリニックの電話番号  
【誤】822-8287、【正】782-8287

## 5月1日(日)から、 令和4年度がん検診 Web予約開始!



住民健診予約サイト

西保健センターや公民館などで実施する集団検診(胃がん検診、肺がん・結核検診、乳がん検診)、成人歯科健康診査のWeb予約を5月1日から受け付けます。予約には、4月末に郵送した「令和4年上尾市がん検診等受診券」に記載されている「受診番号」が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。か西保健センターへ問い合わせして下さい。

## はじめてのピラティス 参加者募集

運動のきっかけづくりを目的とした初心者向けのピラティスの講座です。時6月13日(月)10時15分~11時30分(受け付け/10時~) 所西保健センター ☎令和5年3月末時点で64歳までの、医師に運動制限を指示されていない人 定10人程度(先着順) 持運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(持っている人だけ) 申5月10日(火)から電話で西保健センターへ



## 乳がん検診費用助成事業

身体の障害により、乳がん検診を集団検診で受診することが困難な人に、医療機関で利用できるクーポン券を審査の上、発行します。☎40~69歳で次の①②のいずれかの女性 ①身体障害者手帳の交付を受け、下肢1級・2級、体幹1級・2級、脳病変による運動機能障害1級・2級 ②更生相談所が交付する療育手帳の交付を受け、障害程度(A)およびAと判定されている 申5月1日(日)~10月31日(月)に身体障害者手帳または療育手帳を用意して、西保健センターへ

## 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・出張所にあります。

### 母子保健 東保健センター



- **フッ素塗布** 5月11日(水)13:15~14:00 西保健センター ①1歳以上の未就学児 費1,430円
- **離乳食教室後期・完了期** 5月18日(水)10:30~12:00 生後10~11カ月の乳児と保護者 費500円 定10組(先着順)
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 5月19日(木)10:00~11:30【要予約】 ①1か月児健診を終了した2~4月生まれの乳児と母親 定6組(先着順)
- **にこにこ健康相談会** 5月20日(金)9:00~10:00
- **こうのとりの相談**(妊活・不妊相談) 5月20日(金)13:00~15:15【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- **パパママ教室(平日コース)** 5月23日(月)①9:40~12:00 ②13:30~15:30【要予約】 令和4年7~10月に出産予定の人 定①12組 ②8組
- **離乳食教室中期** 5月27日(金)10:00~11:10 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** 5月31日(火)9:00~10:00 令和3年7月生まれの子どもと保護者
- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 6月3日(金)10:00~11:30【要予約】 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
- **離乳食教室初期** 6月10日(金)10:00~11:10【要予約】 生後4カ月前後の乳児と保護者 費50円 定10組(先着順)

### 成人・精神保健 西保健センター



- **ピアサロン** ①5月16日(月)13:30~15:00 ②6月13日(月)13:30~15:00【要予約】 ①依存症の人の家族 ②自死遺族
- **精神科医によるこころの健康相談** 5月19日(木)、6月8日(水)13:00~15:00【要予約】
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 5月20日(金)9:15~11:45、5月23日(月)、6月15日(水)13:30~16:00【要予約】
- **からだ改善キテ軽運動教室** 5月20日(金)、6月10日(金)13:30~15:00【要予約】 令和5年3月末時点で40~69歳の運動制限の指示のない人 定10人
- **各種検診** 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、市ホームページをご覧ください。

## 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 5月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

5/1・8	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
5/3・15	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
5/4・22	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
5/5・29	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771

※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。



## 今月の健康

No.487

## 口腔がん

「がん」という病気を知っていますか? 恐らくほとんどの人が知っていると思います。よく知られているのは、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、前立腺がんなどで、現在日本人の2人に1人は、一生のうち何かしらの「がん」と診断されています。医学の進歩により、がんで死亡する人は減ってきていますが、それでも日本人の死亡原因の第1位になっています。

そしてこのがん、実は口の中にも発生します。口の中の舌・歯肉(歯茎)・口底(舌の下)・頬粘膜・口蓋(上顎歯の内側)が、がんの好発部位で、これらを総称して「口腔がん」といいます。口腔がんの発生率は、全てのがんの1/2弱といわれていますが、たまに芸能人や著名人が「口腔がん」に罹患したと報道されることがあるので、ご存じの人も多いと思います。「口腔がん」の主な自覚症状として、口の中の硬結(しこり)、できものがだんだん大きくなる、異物感、痛み、口が開けづら、舌が動かしにくい、食事が食べにくい、飲み込みにくい、入れ歯が安定しないなどが挙げられ、病気が進行すると食事ができなくなったり、呼吸が苦しくなったり、首のリンパ節や肺、食道に転移して死亡することもあります。

原因としては、習慣的な喫煙や飲酒、虫歯や不適合な入れ歯による慢性的な刺激、口腔内の衛生などといわれています。治療は大学病院や総合病院のような専門施設で、外科的切除・化学療法(抗がん剤)・放射線治療が主になります。他のがんと同様に「口腔がん」も早期発見・治療により治療率が向上します。

口の中に気になることがありましたら、早い段階で最寄りの歯科医院を受診してください。また、地域歯科医師会では、定期的な口腔がん検診も行っていますので、ぜひ受診してください。

北足立歯科医師会

