

いっしょに健康づくり



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

食のボランティア(食生活改善推進員)育成講座

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域で活躍する食のボランティア「食生活改善推進員」を育成しています。育成講座を修了すると、推進員の仲間たちと、各地域の公民館で生活習慣病予防などの調理実習を実施し、知識を普及させる活動を行います。男性も参加できます。

時・所・内下表のとおり(全4回) ④講座修了後、推進員としてボランティア活動のできる市内に在住の人 費1,000円(1・4回目に500円ずつ集金) 定12人(先着順) 申9月12日(月)までに電話で西保健センターへ

回	とき	ところ	内 容
1	9/22(木)	西保健センター	・地域で活躍する食のボランティアの話 ・計測結果から知る自分のカラダ
2	10/ 4(火)	東保健センター	・料理研究家から学ぶ調理の基本 ・気をつけたい食生活の話
3	11/ 1(火)	西保健センター	・健康運動指導士から学ぶカラダの整え方 ・自分の食生活再発見 ・食中毒予防
4	12/12(月)	東保健センター	・埼玉の食文化を学ぶ郷土料理調理実習 ・ボランティアへの第一歩ステップアップ講座



郷土料理実習「アッピーグリーンヒ・ミ・ツうどん、小麦まんじゅう」

※時間はいずれも9時30分～15時30分です。

はじめてのヨガ・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教室です。時①9月8日 ②9月15日のいずれも(木)10時15分～11時30分(受け付け/10時～) 所西保健センター 内①ヨガ ②ピラティス ④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 定各10人(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) 申8月2日(火)から電話で、西保健センターへ



3月のピラティス教室

小学校入学準備に2回目の麻しん・風しんワクチンを!

麻しん・風しん混合ワクチン(2期)の接種期間は小学校就学前の1年間(就学前年度4月1日～3月31日)で、この期間を過ぎると定期予防接種として接種できず、接種費用が自己負担となります。また、予防接種による健康被害が生じた場合に予防接種法に基づく補償が受けられません。対象の人は体調の良い時に早めに接種を受けましょう。時令和5年3月31日(金)まで ④小学校入学前年度(幼稚園・保育所の年長相当で平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ)の子ども 持母子健康手帳、予診票 申直接、予防接種実施医療機関へ ※詳しくは、健康カレンダーなどを参照してください。

蚊を介する感染症にご注意を



蚊が発生する季節です。ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。蚊が媒介する感染症にかからないためには、一人一人が蚊に刺されない、蚊を増やさない対策をすることが重要です。

●蚊に刺されないために

屋外の蚊が多い場所では、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されない対策をしましょう。

●蚊を増やさないために

蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶にたまった雨水など、小さな水たまりで発生します。日頃から住まいの周囲の水たまりをなくすように心掛けましょう。

※蚊の活動は10月下旬ごろまで続きます。

こころの健康講座

長引くコロナ禍で集団活動や対人コミュニケーションが変わり、若者の生活や心にも影響が生じています。今年度は思春期精神保健について、精神科医師、薬剤師、公認心理師による講座を開催します。思春期のこころの健康について一緒に考えましょう。

時・内下表のとおり(全2回) 所東保健センター ④市内に在住の人 定20人(先着順) 申8月22日(月)までに電話で西保健センターへ

回	とき	内 容
1	9/ 7(水)	・医師による講義「思春期精神保健」 ・薬剤師による講義「子どもと薬」
2	9/29(木)	・公認心理師による講義「思春期の相談・カウンセリングなど」

※時間はいずれも13時30分～16時(受け付け/13時15分～)です。

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



- **フツ素塗布** 8月22日(月)13:15~14:00 ④1歳以上の未就学児 ⑤1,430円
- **10か月児健康相談** 8月24日(水)9:00~10:00 ④令和3年10月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室後期・完了期** 8月25日(木)、9月7日(水)10:30~12:00 ④生後10~11カ月の乳児と保護者 ⑤500円 ⑥10組(先着順)
- **離乳食教室初期** 9月2日(金)10:00~11:10 ④生後4カ月前後の乳児と保護者 ⑤50円 ⑥10組(先着順)
- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 9月5日(月)10:00~11:30 ④ふたご・みつごの親子(未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦とパートナー
- **離乳食教室中期** 9月9日(金)10:00~11:10 ④生後7~8カ月の乳児と保護者 ⑤100円 ⑥10組(先着順)
- **プレママ教室** 9月13日(水)10:30~15:30【要予約・8月10日(水)9:00から】 ④令和4年11月~令和5年2月に産産予定の妊婦 ⑤500円 ⑥20組
- **プレママ歯科健診** 9月13日(水)13:30~【要予約・8月10日(水)9:00から】 ④令和4年11月~令和5年2月に産産予定の妊婦(プレママ教室参加者は除く) ⑥10人
- **パパママ教室(平日コース)** 9月22日(水)①9:40~12:00②13:30~14:45【要予約・8月10日(水)9:00から】 ④令和4年11月~令和5年2月に産産予定の妊婦とパートナー ⑥①12組②8組

親と子の健康づくりの教室
予約はこちらから



アッピーファミリー
予約サービス

成人・精神保健 西保健センター



- **からだ改善キテ軽運動教室** 8月18日(水)、9月2日(金)13:30~15:00【要予約】 ④令和5年3月末時点で40~69歳の医師に運動制限を指示されていない人 ⑥10人
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 8月22日(月)、9月9日(金)、9月14日(水)9:15~11:45、8月17日(水)13:30~16:00【要予約】
- **ピアサロン** 8月22日(月)13:30~15:00【要予約】 ④気分障害(躁・うつ)の人の家族
- **学ぼう！脂肪を貯めにくくする食事** 8月22日(月)、9月8日(木)14:15~14:45【要予約】 ④食生活を改善したい人
- **健康応援相談** 9月13日(水)13:15~【要予約】 ④健診結果、生活習慣病予防に関心がある人
- **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 8月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

8/7・28	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
8/11	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771
8/14	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
8/21	ナRAY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、IP電話、PHSを利用する場合)

埼玉県A | 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.490

発達障害(神経発達症)

子どもたちは、発達に伴ってコミュニケーション能力を獲得し、他の人たちとの関係を築く力を身に付けて、人間社会に適応していきます。発達障害(神経発達症)は、そのような発達の過程で気付かれる行動や認知の障害です。

発達障害(神経発達症)には自閉スペクトラム症、ADHD(注意欠如多動症)、LD(限局性学習障害)などの種類に分けることができますが、1人の子どもにも複数の症状が併存して見られることもあります。

自閉スペクトラム症とは、コミュニケーションが取りにくい、こだわりが強いといった自閉症の特性を持つ状態を指します。以前は、言葉の遅れや知的障害を伴う「自閉症」や言葉の能力の高い「アスペルガー症候群」、またはそれらを含む「広汎性発達障害」という診断名が用いられてきたが、平成25年にDSM(国際的な精神疾患の診断の手引き)が改訂され、「自閉スペクトラム症」という名称に統一されました。

ADHDとは、注意力が散漫、落ち着きがない、衝動的に行動してしまうなどの行動の特性が強く、生活上の困難を抱えてしまう障害のことです。

LDとは、読むこと、書くこと、計算すること、推論することなどの特定の学習にだけ、著しく困難を示すものです。頑張ってもいっように学習の効果が上がらずに自信を失うことがあります。

これらの障害はおおむね幼児期または学童期に特徴が明らかになってきます。気付いたら心配して悩まずに、かかりつけ医や保健師、発達支援相談センターや教育センターなどに相談をしてみましょう。必要に応じて発達障害(神経発達症)の専門医を紹介してもらえます。発達障害(神経発達症)を根本的に治すことはできませんが、適切な支援・指導を行うことで、社会生活に適応しやすくなります。

上尾市医師会

子どもたちは、発達に伴ってコミュニケーション能力を獲得し、他の人たちとの関係を築く力を身に付けて、人間社会に適応していきます。発達障害(神経発達症)は、そのような発達の過程で気付かれる行動や認知の障害です。

発達障害(神経発達症)には自閉スペクトラム症、ADHD(注意欠如多動症)、LD(限局性学習障害)などの種類に分けることができますが、1人の子どもにも複数の症状が併存して見られることもあります。

自閉スペクトラム症とは、コミュニケーションが取りにくい、こだわりが強いといった自閉症の特性を持つ状態を指します。以前は、言葉の遅れや知的障害を伴う「自閉症」や言葉の能力の高い「アスペルガー症候群」、またはそれらを含む「広汎性発達障害」という診断名が用いられてきたが、平成25年にDSM(国際的な精神疾患の診断の手引き)が改訂され、「自閉スペクトラム症」という名称に統一されました。

ADHDとは、注意力が散漫、落ち着きがない、衝動的に行動してしまうなどの行動の特性が強く、生活上の困難を抱えてしまう障害のことです。

LDとは、読むこと、書くこと、計算すること、推論することなどの特定の学習にだけ、著しく困難を示すものです。頑張ってもいっように学習の効果が上がらずに自信を失うことがあります。

これらの障害はおおむね幼児期または学童期に特徴が明らかになってきます。気付いたら心配して悩まずに、かかりつけ医や保健師、発達支援相談センターや教育センターなどに相談をしてみましょう。必要に応じて発達障害(神経発達症)の専門医を紹介してもらえます。発達障害(神経発達症)を根本的に治すことはできませんが、適切な支援・指導を行うことで、社会生活に適応しやすくなります。

上尾市医師会