

# 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

## 子宮頸がん予防(HPV)ワクチンの定期予防接種

子宮頸がんは、子宮の頸部(子宮の出口に近い部分)にできるがんです。日本では、年間に約1.1万人の女性が子宮頸がんにかかり、約2,900人が亡くなっています。患者は20歳代から増え始め、30歳代までにがんの治療で子宮を失う(妊娠できなくなる)人が毎年約1,000人います(出典:国立がん研究センターがん情報サービス2018年全国推計値に基づく累積罹患リスク、2019年累積死亡リスク、2019年人口動態統計がん死亡データ)。HPVワクチンを接種することで、子宮頸がんを50~70%予防することができます。対象の人は接種を検討してください。 所市内委託医療機関など(『令和4年度版上尾市健康カレンダー』参照) 所小学6年生~高校1年生相当の女子(標準的には中学1年生) 所母子健康手帳、予約票(市内委託医療機関、東・西保健センター、子ども家庭総合支援センター、各支所・出張所にある) 所直接、実施医療機関へ

●キャッチアップ対象者

積極的勧奨の差し控えて接種機会を逃した人に対して、公平な接種機会を確保するため、令和4年4月~令和7年3月の3年間「キャッチアップ接種」を実施します。詳しくは、対象者に個別に郵送する通知をご覧ください。



厚生労働省  
ホームページ

## いのちのオンラインWeb相談窓口

さまざまな悩みや不安についての相談窓口として、専用ホームページを開設しています。人間関係、仕事や学校、家庭、心や体の健康など、誰にも言えなかった悩みや困りごとを相談しませんか。個人の秘密は守られます。追い込まれる前に、気軽に相談してください。内容に応じて、臨床心理士による相談や、より専門的な支援機関につながることも可能です。 所24時間、365日受信(応答は原則平日8時30分~17時<年末年始を除く>) 所市内に在住・在勤・在学の人(子ども可) 所右記の2次元コードから入力フォームで



市ホームページ



①入力フォームへ入力

②数日以内に連絡

③日時を決めて直接か電話または、Zoomで相談



## 健康応援相談

自分の健康について、専門職に相談してみませんか。健康診査の結果や、日々の食事内容、歯の相談、自宅でできる簡単な運動など、保健師、栄養士、歯科衛生士、運動指導士からアドバイスがもらえます。 所10月11日(火)13時30分~(受け付け/13時15分~) 所西保健センター 所市内に在住の人 所6人(先着順) 所健康手帳(持っている人)、健診結果、歯ブラシ 所電話で西保健センターへ

## 9月10~16日は自殺予防週間

~自殺は防げる死です。  
悩んだらまずは相談を!~

## 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



- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 9月15日(木)10:00~11:30【要予約】 ①1か月児健診を終了した6~8月生まれの乳児と母親 ②8組(先着順)
- **こうのとりの相談**(妊活・不妊相談) 9月15日(木)13:00~15:15【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- **フッ素塗布** 9月15日(木)13:15~14:00 ①西保健センター ②1,430円
- **ここにご健康相談会** 9月21日(水)9:00~10:00
- **パパママ教室**(平日コース) 9月22日(木)①9:40~12:00②13:30~14:45【要予約】 ③令和4年11月~令和5年2月に出産予定の妊婦とパートナー ④①12組②8組
- **10か月児健康相談** 9月29日(水)9:00~10:00 ⑤令和3年11月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室初期** 10月5日(木)10:00~11:10【要予約】 ⑥4か月児健診を終了した子どもと保護者 ⑦50円 ⑧10組(先着順)

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



- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 9月21日(水)、10月5日(木)13:30~16:00、9月28日(水)、10月3日(月)9:15~11:45【要予約】
- **ピアサロン** 9月22日(木)13:30~15:00【要予約】 ⑨統合失調症の人の家族
- **学ぼう! 脂肪を貯めにくくする食事** 10月3日(月)14:15~14:45【要予約】 ⑩食生活を改善したい人
- **はじめてのヨガ** 10月6日(木)10:15~11:30【要予約】 ⑪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 ⑫10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 9月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

9/4・23	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771
9/11・25	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
9/18	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
9/19	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122

※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 | 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.491

## コロナうつ

新型コロナウイルスの感染拡大により、多くの人がさまざまな不安やストレスを抱えて生活しています。自分自身の感染のみならず、周囲に感染させることへの不安、収入の減少や失業による経済的不安、趣味や気晴らしの制限による欲求不満など、慢性的なストレス状態が続くことで、「コロナうつ」と呼ばれる状態に陥る人が増えています。

コロナうつとは、医学用語ではなく、コロナに関連したストレスによって心身が不調な状態をいい、気分が落ち込む、イライラする、いつもなら楽しいことが楽しめない、眠れない、食欲がわかない、仕事に行けない、家事が手につかない、頭が痛い、胃腸の調子が悪いなど、さまざまな形で現れます。

これらの症状が毎日のように長く続いて日常生活に支障を来したり、「死にたい気持ち」が出てきたりしたら、かかりつけ医や市町村の相談窓口に早めに相談しましょう。特に、寝ようと思ってもよく眠れない「不眠」が続く場合は要注意です。

コロナうつにならないためには、まずは十分な睡眠とバランスの取れた食事を取り、規則正しい生活を心掛けて疲労をため込まないようにすることです。そして、自分一人で悩み苦しむのではなく、孤独や孤立を防ぐために電話やオンラインをうまく利用して、家族や友人とコミュニケーションを取りましょう。汗ばむ程度の軽い運動も効果的です。不安をおおむねの情報からは距離を取ることでも重要です。「三密回避」「消毒」などの基本的な感染対策を守りながら、やり方を工夫して自分なりのストレス発散を試みましょう。

多くのコロナうつは早めに対策をすることでそれ以上悪くなることを防ぐことができます。何よりも一人で悩まず相談しましょう。

上尾市医師会