

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」(緑丘2-2-27 上尾医療センター内、☎774-2661・☎772-1353)で行っています。

- ▶診療日 月～金曜日(祝日を除く)
- ▶診療時間 午後8～10時(受け付けは午後8時～9時30分)

【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 日曜日・祝日・年末年始
- ▶診療時間 午前9時～正午、午後1～4時(受け付けは午前11時30分まで、午後は3時30分まで)

歯科

「北足立歯科医師会休日診療所」(鴻巣市赤見台1-15-23、☎048-596-0275)で行っています。

- ▶診療日 日曜日・祝日
- ▶診療時間 午前9時30分～午後0時30分

【休日】

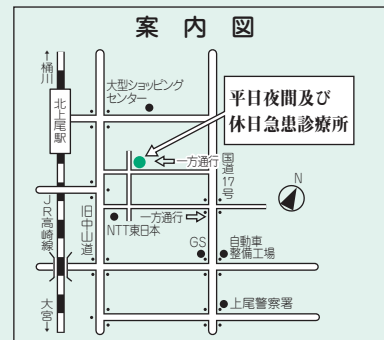
産婦人科

6月	当番医
3日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146
10日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-3659・☎771-3922
17日	木下産婦人科クリニック ☎787-5533・☎787-3801
24日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122

- ▶診療時間 午前9時～正午、午後1～4時

◆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、お出掛けください。

- こんな時には、埼玉県救急医療情報センターの県民案内サービスのご利用を！
- ①救急車を呼ぶほどではないが、緊急に受診が必要なとき
- ②休日・祝日、夜間などのとき
- ③どこで診てもらえばよいか分からないとき
診療が可能な医療機関をご案内します。
- ▶電話番号 824-4199(24時間対応)
医療機関・薬局の情報は、県ホームページの埼玉県医療機能情報提供システムも併せてご利用ください。
- 子どもの急な病気に困ったら小児救急電話相談に相談を！
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。
- ▶相談日時 月～土曜日/午後7～11時
日曜日・祝日・年末年始/午前9時～午後11時
- ▶電話番号 #8000(NTTプッシュ回線)
833-7911(ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話)



今月の健康

ブラッシング

ブラッシングとは、プラーク(歯垢)を除去することで、歯磨きや歯口清掃のことです。またブラッシングはプラークコントロールと呼ばれることもあります。プラークは細菌の塊で、これが原因で齲蝕(むし歯)や歯周疾患(歯肉炎、歯周炎)を引き起こします。これらの二大疾患を予防するために、ブラッシングは重要です。

プラークは歯ブラシで除去できますが、歯ブラシだけで全てを取り除くことはできません。そのために補助清掃用具と呼ばれるデンタルフロスや歯間ブラシを使用し、プラークを細かなところまで除去する必要があります。

歯ブラシや補助清掃用具は誰でも使える物ですが、使い方によっては歯や歯周組織を傷つけてしまうことがあります。口の中の状態は一人一人異なりますので、歯科医師や歯科衛生士に指導してもらい正しいブラッシングを身に付けましょう。

正しいブラッシングを習慣化することで、長期的にみれば心疾患や糖尿病の予防にもつながるといえるでしょう。ブラッシングは、ただ口腔を守るだけでなく、全身の健康にも影響することなのです。

最近、ブラッシングは食後すぐではなく、30分後が良いといわれていますが、これはすぐに磨いてしまうと唾液の持つ緩衝作用が損なわれてしまうからです。しかし時間が経てば細菌の数は爆発的に多くなるのも事実で、むし歯予防以外にも歯周病や口臭を予防するためには、なるべく早くブラッシングをする必要があります。またブラッシングで除去できない歯石は歯科医院で除去し、口腔と全身の健康を保持しましょう。

北足立歯科医師会



けんこうガイド | 5・6月

内=内 容
対=対 象
定=定 員
持=持 ち
費=費 用
申=申し込み

健康推進課(保健センター内) 〒362-0074 春日2-10-33 ☎774-1411 ☎776-7355

母子保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
10か月児健康相談	5月29日(火) 保健センター	対平成23年7月の出生児 持母子健康手帳、おむつ、バスタオル	申当日、直接会場へ ※発熱時や感染性疾患の疑いのある人はご遠慮ください。
	午前9～10時		
乳幼児健康相談	5月18日(金) 保健センター	対就学前の乳幼児 持母子健康手帳・おむつ・バスタオル	申当日、直接会場へ ※発熱時や感染性疾患の疑いのある人はご遠慮ください。
	午前9時30分～10時30分		
育 児 教 室	7月3日(火) 保健センター	内親子の遊び、救急処置、簡単な離乳食、気を付けてほしい症状 対平成23年10月1日～12月31日の出生児	申住所・親子の氏名・乳児の生年月日・電話番号を記入して、6月1日(金)まで(必着)に往復はがきで(返信用の住所・氏名を記入)保健センター「育児教室」係へ
	7月11日(水)		
	1日目/午前9時30分～正午 2日目/午後1～4時		
妊 婦 教 室 (両親学級併設)	6月6日(水) 保健センター	対9～12月に出産予定の人(2日間で1コース(2日目はパートナーの受講も可))	定30組 申電話で健康推進課へ(予約制) ※次の開催は8月です。
	6月13日(水) 午前9時30分～午後3時15分		
フ ッ 素 塗 布	5月17日(木) 尾山台集会所	対歯科健診(1歳6か月児健康診査など)を受診した就学前の人 ※6か月間隔で塗布できます。 持母子健康手帳、タオル、歯ブラシ	費1,365円 申当日、直接会場へ ※事前に必ず歯を磨いてきてください。
	5月29日(火) 大谷公民館		
	6月12日(火) 保健センター 午後1時15分～2時		
ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種	生後2カ月～5歳未満の乳幼児を対象に市内実施医療機関で無料接種を行っています。予診票は保健センター、市内実施医療機関に設置しています。接種を希望する場合は、必要性を理解した上で、本人の体調の良い時に受けてください。		
子宮頸がん予防ワクチン接種	無料接種対象は、平成8年4月2日～12年4月1日生まれの女子です。接種回数は3回で、接種開始から接種終了まで6カ月間かかります。詳しくは市ホームページをご覧ください。		

成人保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
健康ライフ 応援相談	5月28日(月) 保健センター	内保健師、栄養士などによる個別相談 対健診結果、生活習慣病予防に関心のある人	申電話で健康推進課へ(予約制)
	午前9時10分～10時10分		
健診結果説明会	5月14日(月) 上平公民館	内健診結果の気になる数値と生活改善のポイントについての説明会 対健診結果、健康づくりに関心のある人	申当日、直接会場へ
	6月12日(火) 大谷公民館 午前9～11時		
運 動 教 室	5月11日(金) 保健センター	内メタボ予防のための運動指導 対40～64歳の人 ※現在治療中の方は医師の許可が必要です。	定20人 申電話で健康推進課へ(予約制)
	5月24日(木) 午後1時30分～3時30分		
精神科医師による こころの健康相談	5月11日(金) 保健センター	内保健師・精神科医師による面接相談 対精神面で心配がある人と家族	定3組 申電話で健康推進課へ(予約制)
臨床心理士による こころの悩み相談	5月22日(火) 保健センター	内臨床心理士・保健師による面接相談 対対人関係に悩んでいる、眠れないなどのこころの悩みを抱えている人	定4組 申電話で健康推進課へ(予約制)
	6月5日(火) 午前9時～午後4時		
統合失調症患者の 家族サロン	5月17日(木) 保健センター	内共通の悩みを持つ家族の話し合い 対統合失調症患者の家族	申当日、直接会場へ
統 合 失 調 症 の 家 族 教 室	6月19日(火) 保健センター	内医師・薬剤師・精神保健福祉士などによる講義と話し合いなど(3日間で1コース) 対統合失調症患者の家族	定15人 申5月31日(木)までに、電話で健康推進課へ(予約制)
	6月28日(木)		
	7月3日(火) 午後1時15分～4時		
集 団 検 診 各 種 健 康 診 査	胃がん、肺がん・結核、乳がん検診、成人歯科健康診査、20～30歳代ヘルスチェックの申し込みを受け付けています。日程、申し込み方法など、詳しくは『上尾市健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。		
個 別 検 診	大腸がん、子宮がん、前立腺がん、骨粗しょう症、肝炎ウイルス(B型・C型)検診は申し込みが不要になり、6月下旬に対象者全員に受診券を発送します。詳しくは『上尾市健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。		