

# 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



## アッピー健康づくり講座

健康づくりの第一歩は、毎日の生活を見直すことから始まります。そのヒントになる健康づくり講座です。健康増進計画の高齢者支援グループメンバー、民生委員の皆さんがサポートします。  
時 2月27日(金)9時30分～11時30分 所 西上尾第二団地集会所 要 市内に在住の人 定 30人(先着順) 内 健康づくり、健診・食事・運動などのポイントを解説する「健康長寿サポーター養成講習」、血管年齢測定、足指筋力測定、簡単な体操など 備 筆記用具、飲み物



**簡単な体操**  
簡単なストレッチやボール体操を行います。



**足指筋力測定**  
足の指の力を測定します。足指や足裏を良い状態に保つことで、転倒を予防することに役立てます。

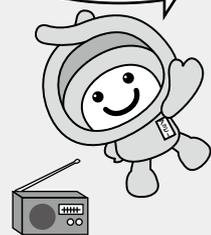


**血管年齢測定**  
血管の弾力性から、老化進行度を予測します。その結果を生活習慣の改善に役立てます。

## 健康づくり講習会

「運動の習慣を付けたいけれど、きっかけがない」「日頃、ラジオ体操やストレッチをしているけれど、気付くと自己流になっている」…そんな皆さんにお勧めの講座です。健康運動指導士から、正しいフォームを学んでみませんか？体の曲げ伸ばしなど、気を付けるべきポイントを知ることによって、効果的な動きを身に付けましょう。時 3月18日(水)10～12時 所 上尾市民体育館 定 100人(先着順) 持 室内用運動靴、タオル、飲み物 申 氏名、生年月日、電話番号、日頃の運動習慣を電話またはメール(joglife@city.age.lg.jp)で西保健センターへ

正しいフォームを学ぼう!



## 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『平成26年度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。健康カレンダーは東・西保健センター、市役所、支所・出張所などにも置いてあります。

### 母子保健 東保健センター



- 育児教室** 3月20日(金)・25日(水)【2月20日(金)までに要予約】
- 10か月児健康相談** 2月25日(水)9:00～10:00 ㊦平成26年4月生まれの子ども
- フッ素塗布** 2月26日(水)13:15～14:00 ㊦西保健センター
- にこにこ健康相談会** 2月18日(水)9:30～10:30
- すくすく計測会** 3月4日(水)9:30～11:00

### 成人保健 西保健センター



- 運動教室** 2月25日(水)・3月3日(火)13:30～15:30【要予約】
- 健診結果説明会** ①2月16日(月)14:00～14:15・尾山台みんなのひろば②3月11日(水)9:30～9:45・西上尾第二団地集会所
- 健康応援相談** 2月17日(火)9:10～10:30、3月9日(月)13:00～14:40【要予約】
- 精神科医によるこころの健康相談** 2月26日(水)・3月12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** 2月18日(水)、3月4日(水)9:00～16:00【要予約】
- 統合失調症の家族サロン** 2月19日(水)13:30～15:00

## 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)  
【診療時間】20:00～22:00(受け付け/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」(左記参照)で行っています。  
【診療日】(日)(祝)  
【診療時間】9:00～12:00、13:00～16:00  
(受け付け/午前は11:30まで、午後は15:30まで)

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

#### ●産婦人科 3月当番医

1・21日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
8・22日	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
15・29日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122

【診療時間】9:00～12:00、13:00～16:00

※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。

### 小児の救急電話相談

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。  
【相談時間】(月)～(土)/19時～翌朝7時、(日)(祝)/9時～翌朝7時  
【電話番号】#8000または ☎833-7911

### 大人の救急電話相談

大人の急な病気やけがに関して、看護師が電話で相談に応じます。  
【相談時間】18時30分～22時30分(毎日)  
【電話番号】#7000または ☎824-4199

## 今月の健康

No.405

## フッ素とむし歯予防

皆さんはどうやってむし歯になるのか、またフッ素というものが歯にどのような働きをするのか知っていますか?今回は、むし歯とフッ素について分かりやすくお話ししたいと思います。

私たちの口の中には、さまざまな菌がいます。その中にむし歯を作るむし歯菌もいます。むし歯菌は、私たちが食べたり飲んだりする「糖」を餌として生きています。その結果、出された「酸」によって歯が溶けて穴が開き、いわゆるむし歯になるのです。

またこの酸は、私たちが口にするものの中にも多く含まれています。特に酸が多く含まれるのが、果物(レモン、オレンジ、リンゴなど)や甘いジュース(コーラなど)です。これらの食べ物や飲み物に含まれる強い酸により、直接歯が溶かされていきます。つまりむし歯は、酸によって硬い歯が溶かされていくことで起こってくるのです。

フッ素には酸に溶けにくい歯を作る働きがあります。また一度酸によって溶かされた歯を修復して硬い歯に戻してくれる、再石灰化という働きもあります。このようにフッ素は私たちの歯を硬く丈夫にし、むし歯菌から歯を守ってくれる働きがあります。フッ素の入った歯磨き粉などを積極的に使用し、しっかりと歯磨きを行いむし歯にならないようにしていきましょう。

北足立歯科医師会

