

いっしょに健康づくり 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

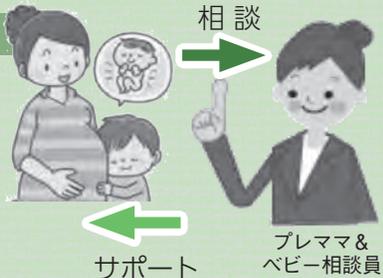
妊娠・出産・育児
相談をはじめます!

プレママ&ベビー相談

妊娠や出産、子育てへの不安や悩みはありませんか?東保健センターではプレママ&ベビー相談員(母子保健コーディネーター・助産師)が、妊娠・出産・育児に関する相談に応じます。安心して妊娠期を過ごし、育児を始められるように切れ目なくサポートをしますので、ぜひ利用してください。

例えばこんな相談に応じます

- 初めての妊娠で不安がある
- 妊娠中の体調変化が知りたい
- 出産・子育てに必要な準備が分からない
- 子育てが始まったけど、赤ちゃんの世話がうまくできているか心配している



妊娠・出産を望む
人を応援します!

こうのとりの相談 (妊活・不妊相談)

妊活・不妊などの専門知識のある妊活カウンセラー(不妊症看護認定看護師)が相談に応じます。【相談時間】①9時15分～10時15分 ②10時45分～11時45分 ③13時15分～14時15分 ④14時45分～15時45分(午前2組・午後2組、要予約) 所 東保健センター ☎市内に住民票がある夫婦(相談は1人でも可) 申 予約専用電話番号(☎070-3131-7256)へ

例えばこんな相談に応じます

- 赤ちゃんが欲しいけれど、なかなか授からない
- 赤ちゃんを授かるための健康管理ってどんなことをしたらいいの?
- 不妊治療ってどんなことをするの?
- 妊活に関して、話を聞いてほしい



【平成28年度日程表】

平成28年	平成29年
5月24日(火)	9月26日(月) 1月24日(火)
6月21日(火)	10月18日(火) 2月13日(月)
7月19日(火)	11月22日(火) 3月14日(火)
8月22日(月)	12月19日(月)

不妊に悩むご夫婦を
経済面で応援します!

男性不妊治療費助成金

男性不妊治療費助成金を新しく創設しました。男性不妊治療を受けた場合は、特定不妊治療への助成に加えて年間5万円を上限に助成します。☎不妊治療(体外受精および顕微授精)を行うため必要とされる男性不妊治療を行った人 【助成額】年間5万円を上限 【助成期間】女性の不妊治療に対する助成と合わせて通算5年まで 【要件】埼玉県の不妊治療費助成事業に該当した人(支給決定を受けた日から1年以内に申請) ※詳しくは東・西保健センターに問い合わせてください。女性の不妊治療に対する助成はすでに実施しています。

一歩踏み出す健康講座

アッピー食堂

～エイジングケアを目指したランチを作りましょう～

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!今回は「食はエイジングケアの要」をテーマに講座を開催します。作って、食べて、栄養バランスについても学びましょう。☎市内に在住・在勤・在学の人 費350円 定各20人(先着順) 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
6月7日(火)	西保健センター
6月9日(木)	上平公民館
6月22日(水)	大谷公民館

※時間はいずれも10時～13時30分です。

ふたごみつごのフクワールーム

「ふたご・みつご」ならではの大変さ・楽しさをみんなで楽しく語り合おう! ☎6月14日(火) 10時～11時30分 所東保健センター ☎親子同士の交流、保健師・栄養士による相談、身長・体重測定など ☎ふたご・みつごの親子(0歳～未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦 持母子健康手帳、おむつ、飲み物

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、各支所・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



- **プレママ教室** 6月3日(金)・6日(月)9:30~15:15 ⑨9~12月に出産予定の人【要予約】
- **育児教室** 7月5日(火)・6日(水) ⑨平成27年10月~平成28年1月生まれの子どもと保護者【要予約・6月1日(水)まで】
- **離乳食教室開始期・初期** 6月2日(水)10:00~11:00 ⑨4か月児健診を終了した子どもと保護者【要予約】
- **離乳食教室後期・託児無** 7月14日(木)9:30~13:00 ⑨平成27年7~9月生まれの子どもと保護者【要予約・5月20日(金)から】
- **離乳食教室後期・完了期・託児有** 8月9日(火)9:30~13:00 ⑨平成27年8~9月生まれの子どもと保護者【要予約・6月14日(火)から】
- **にこにこ健康相談会** 5月24日(火)9:30~10:30
- **すくすく計測会** 6月7日(火)9:30~11:00
- **10か月児健康相談** 5月23日(月)9:00~10:00 ⑨平成27年7月生まれの子ども
- **フッ素塗布** 5月17日(火)13:15~14:00 ⑨尾山台みんなの広場、6月1日(水)13:15~14:00 ⑨東保健センター

成人・精神保健 西保健センター



- **動いて楽しく脱メタボ塾** 5月16日(月)・30日(月)、6月7日(火)13:30~15:30【要予約】 ⑨40~69歳
- **精神科医によるこころの健康相談** 5月26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18日(水)、6月1日(水)13:15~16:10【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 5月19日(木)13:30~15:00
- **クローバーの会~うつ病家族のためのグループワーク~** 5月23日(月)13:30~15:30【要予約】
- **成人検診(がん検診など)** 実施期間5~11月 ※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

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/21:30まで)

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(受け付け/11:30まで)
13:00~16:00(受け付け/15:30まで)

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と同様の精密検査などには対応していません。また投票は、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 5月当番医** ※今月号から当月の当番医を掲載します。

1・5・22日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
3・8・29日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
4・15日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146

【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)/19:00~翌朝7:00、(日)・(祝)/7:00~翌朝7:00
【電話番号】#8000または☎833-7911

大人の救急電話相談

大人を対象とする夜間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】18:30~22:30(毎日)
【電話番号】#7000または☎824-4199

今月の健康

No.420

歯垢と正しい歯磨きの方法

口の中には、たくさん細菌がいます。これらの細菌の中のむし歯菌が、食事で口に入った糖分などを餌にして、ネバネバとした物質を作り出し、そこをすみかとしています。これは歯垢(プラーク)と呼ばれ、歯に付着した白く柔らかい物質です。1ミリの歯垢の中には、1億個以上の細菌がいます。歯垢が付きやすい所は、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯のかむ面の溝、生える途中の歯です。

むし歯は、細菌が歯垢の中で作り出す酸によって歯が溶ける病気です。また、歯と歯ぐきの間に歯垢があると、細菌が繁殖して毒素を出し歯周病になります。

それらを予防するためには、食後の正しい歯磨きが必要です。歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ち、順番を決めて磨きます。歯ブラシの毛先を歯の面に対して直角に当てて、小刻みに動かして1本ずつ磨きます。歯と歯ぐきの境目は、45度くらいの角度で歯ブラシの毛先を入れ、力を入れ過ぎないようにして、細かく振動させながら横に磨きます。

歯と歯の間の、歯ブラシの毛先が入らないような所には、デンタルフロスや歯間ブラシといった歯間清掃用具を併用すると、歯垢の除去率が上がります。

自分に合う歯磨きグッズは、口の中の状態によって違いますので、サイズや使用方法が分からない時は、歯科医院で相談してみてください。専門家にチェックしてもらうことによって、むし歯や歯周病の予防につながることもあります。

北足立歯科医師会

