

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

上尾市健康まつり



7月2日(土)
12~16時
(雨天決行)

テーマは
「妊活～出産～育児」「エイジングケア」



前回の健康まつり(お薬調剤体験)

オープニングセレモニーでは「ハチマルニイマル8020よい歯のコンクール」の表彰式を併せて開催します。

東保健センター(北上尾駅徒歩10分、市内循環バス“ぐるっとくん”上平箕の木循環「緑丘二丁目」下車3分) ※駐車場に限りがあるので、公共交通機関をご利用ください。 ☑医師・歯科医師のミニ講演、一級ピルビス(骨盤を動かす呼吸法)ワーカーによる骨盤運動療法、各種年齢測定、健康相談、お薬調剤体験、一日に必要な野菜手計り、手形・足形の制作、エイジングケア弁当・手作りコロッケ・唐揚げ・ポテトフライ・新鮮野菜・果物・ポップコーン・雑巾の販売など

6月は食育月間です～作って食べよう～

上尾市食生活改善推進員協議会主催 “おやこで料理”参加者募集



人の心身は食によって作られます。食への興味は、将来の食習慣に良い影響があることが市の食に関するアンケート調査でも分かっています。お子さんと一緒にお父さんお母さんも、「作って食べて」食育に取り組んでみませんか。 ☕
 ・☑右表のとおり ※時間はいずれも9時20分～13時です。 ☑市内に在住の小学生とその保護者 ☑500円(食材費) ☑各10組(先着順) ☑エプロン、三角巾、布巾2枚 ☑6月1日(水)から電話で西保健センターへ



“おやこで料理”

とき	ところ
7月16日(土)	平方公民館
	原市公民館
7月23日(土)	大石公民館
7月27日(水)	上平公民館
	大谷公民館
7月30日(土)	上尾公民館

「上尾市健康づくり推進協議会」委員を募集

市民の健康の保持および増進に関して審議する「上尾市健康づくり推進協議会」の委員を市民の皆さんから募集します。 ☑市内に在住で健康づくりに関心があり、年に数回の会議に出席できる人 【任期】平成30年6月まで ☑2人 ☑応募用紙(東・西保健センター・本庁舎1階総合案内にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入し、「市民がい

きいきと暮らすために～地域での健康づくり～」に対する意見・提案を400字詰め原稿用紙2枚以内にまとめたものを添えて6月17日(金)まで(必着)に、直接または郵送で健康増進課(〒362-0015緑丘2-1-27東保健センター)へ ※6月下旬に書類選考の上、全員に結果を通知します。

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



- **こうのとりの相談(妊活・不妊相談)** 6月21日(火)9:15~15:45【要予約】
- **パパママ教室** 7月23日(土)9:30~15:15 ⑨9~12月に
出産予定の人【要予約・6月24日(金)より受付開始】
- **離乳食教室開始期・初期** 7月7日(木)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】
- **10か月児健康相談** 6月29日(水)9:00~10:00 ⑨平成27
年8月生まれの子どもの
- **フッ素塗布** 6月24日(金)13:15~14:00 ⑨原市公民館
- **すくすく計測会** 7月6日(水)9:30~11:00
- **にこにこ健康相談会** 6月21日(火)9:30~10:30

成人・精神保健 西保健センター



- **動いて楽しく脱メタボ塾** 6月20日(月)、7月4日(月)13:30~15:30【要予約】 ⑨40~69歳の運動制限のない人
- **統合失調症の家族サロン** 6月16日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 6月15・29日(水)、7月6日(水)13:15~16:10【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 6月22日(水)、7月1日(金)13:00~15:00【要予約】
- **成人検診(がん検診など)** 実施期間11月まで ※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

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 6月当番医

5・26日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
12日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
19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)/19:00~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.421

子どもの予防接種の必要性

最近、予防接種の体制が大きく変わり、子どもたちはたくさんさんのワクチンを接種することになっていきます。定期接種では4種混合、ヒブ、肺炎球菌、BCG、麻疹風疹、水痘、日本脳炎、2種混合、さらに現在一時的にストップしている子宮頸がんワクチンがあります。また主任意図接種としてロタウイルス、B型肝炎、おたふくかぜ、インフルエンザがあります。これらのスケジュールをこなすため、複数のワクチンを同時に接種することもあります。これほどたくさんの方々の接種を接種することが必要かどうか迷うかもしれません。

ワクチンには大きく二つの役割があります。一つは「個人防衛」です。ワクチンばかりやると病気の原因となるウイルスや細菌の毒性を弱めたりなくしたりして、抵抗力だけを付けられるようにしたもの。ワクチンを接種することによりその病気にかからなくなったり、かかっても軽い症状で済んだりします。ワクチンが苦勞して作られた理由は、その病気で命を落としたり、重大な後遺症に苦しんだりする人が多いためです。お子さんを守るためにも、ワクチンの接種を受けましょう。

ワクチンのもう一つの役割は「社会防衛」です。お子さんがワクチンの接種を受けないために病気にかかり、弟や妹、お腹の中の赤ちゃん、友達にうつしてしまうかもしれません。みんながワクチンを接種することにより、まだワクチンの打てない赤ちゃんや体力の弱い人、ワクチンを打っても十分な抵抗力が得られなかった人たちも守られます。

ワクチン接種は自分自身のため、そしてみんなのために大切です。

上尾市医師会