

献 血	※日程が変更になることがあります。			
と き	と ころ	時 間	内 容	主 催
8月5日(休)	JR上尾駅西口モンシェリー付近	午前10時～正午、午後1時～4時	全血	上尾ロータリークラブ (☑️当日、直接会場へ)

平日夜間・休日診療

【平日夜間診療】

小児科・内科

「平日夜間・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時～10時(受け付けは午後8時～9時30分)

【休日診療】

内科・小児科・外科

「平日夜間・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時～4時(受け付けは午前は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。

▷診療時間 午前9時30分～午後0時30分

【休日】

産婦人科

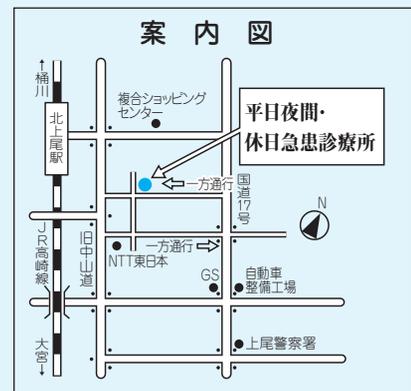
8月	当 番 医	
1日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-3659・☎771-3922
8日	木下産婦人科クリニック	☎787-5533・☎787-3801
15日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
22日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
29日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-3659・☎771-3922
▷診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時		

◆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。☎048-824-4199(24時間対応)



骨、関節、靭帯、筋肉、神経などを運動器(Locomotive organ)といいます。運動するためには運動器が重要な役割を果たしていますが、この運動器の機能が低下した状態を「ロコモティブ(Locomotive)症候群」といい、近年では省略して「ロコモ」といいます。

ロコモの状態になると転倒しやすくなったり骨折を生じやすくなったりして、暮らしの中の自立度が低下して、寝たきりや要支援・要介護の原因になります。

生活の質を維持・向上するために、次の7つの項目のロコチェックを行ってください。

- 1 2kg程度(1ℓの牛乳パック2個くらい)の重い物を持ち帰るのが困難である。
- 2 家事的なやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。
- 3 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- 4 片脚立ちで靴下が履けない。
- 5 階段を上るのに手すりが必要である。
- 6 横断歩道を青信号で渡り切れない。
- 7 15分くらい続けて歩けない。

以上のロコチェックを行って、チェック項目のある人は「ロコモーショントレーニング(ロコトレ)」を行うことをお勧めします。

心配な人や詳しくは、整形外科医に相談してください。
 〓上尾市医師会〓



350

運動

今月の健康

けんこうガイド | 8月~9月

内 容
 対 象
 定 員
 持 ち 物
 費 用
 申 込 込 込

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
フッ素塗布	7月13日(火) 保健センター	歯科健診(1歳6か月児健康診査など)を受診した4歳未満児(6か月間隔で塗布できます) 母子健康手帳、タオル、歯ブラシ	費1,365円 当日、直接会場へ
	7月29日(木) 大石公民館 午後1時15分~2時		
10か月児健康相談	7月30日(金) 保健センター 午前9時~10時	平成21年9月の出生児 母子健康手帳、おむつ、バスタオル	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。
妊婦教室 (両親学級併設)	8月4日(水) 保健センター	出産予定日が平成22年11月~23年1月の人(2日間で1コース(2日目はパートナーと受講可))	定30組 費300円(食材費) 電話で健康推進課へ(先着順)
	8月10日(火) 午前9時30分~午後3時 (9時15分から受け付け)		
乳幼児健康相談	7月22日(木) 保健センター 午前9時30分~10時30分	身長・体重の計測、発達・育児・食事・歯の相談 就学前の乳幼児 母子健康手帳、おむつ、バスタオル	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。保護者の健康相談も行います。
楽しい育児教室 (6~9カ月児)	9月1日(水) 保健センター 午前9時40分~11時30分	親と子の遊び、救急の処置、簡単な離乳食、気を付けてほしい症状、心の発達(3日間で1コース) 平成21年12月~22年2月生まれの乳児と保護者	定30組(応募者多数の場合は抽選) 費100円(食材費) 往復はがきに住所、親子の氏名、乳児の生年月日、電話番号を記入して、7月30日(金)までに健康推進課へ ※返信用に住所、氏名を記入してください。
	9月8日(水) 保健センター 午前9時40分~正午		
	9月30日(木) 保健センター 午後1時~4時		
4か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査 ポリオ予防接種	対象者には個別通知。通知のない場合は、お問い合わせください。 ※日程など詳しくは、『予防健診一覧(22年4月~7月)(22年8月~11月)』また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
総合健康相談	8月3日(火) 市役所ロビー 午前9時30分~10時30分	保健師・栄養士による健康相談 健康面で心配がある人 健康手帳(持っている人)	当日、直接会場へ
栄養・健康相談 (生活習慣病予防相談)	7月14日(水) 保健センター 午前9時10分~10時10分	保健師、栄養士、運動指導士、歯科衛生士による健康相談。高脂血症、高血圧、糖尿病、骨粗しょう症など生活習慣病予防のための相談と健康診査後の相談 健康面で心配がある人 健康手帳(持っている人)、歯ブラシ	定4人 電話で健康推進課へ(予約制)
統合失調症患者の家族サロン	7月15日(木) 保健センター 午後1時~3時	共通の悩みを持つ家族の話し合い 統合失調症患者の家族	当日、直接会場へ

【集団検診】胃がん検診、乳がん検診

【個別検診】成人歯科健康診査、女性健康診査、骨粗しょう症検診、前立腺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、肝炎ウイルス(B型・C型)検診

※申し込みなど詳しくは、『予防健診一覧(22年4月~7月)(22年8月~11月)』または市ホームページをご覧ください。