

いっば
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

5月31日は

世界禁煙デー

禁煙週間

5月31日～6月6日

5月31日(木)はWHO(世界保健機関)が制定した禁煙を推進するための日「世界禁煙デー」です。日本は、5月31日～6月6日(木)を禁煙週間と定めています。

たばこの煙には、依存性のあるニコチンをはじめ、タール、一酸化炭素、アンモニアなど判明しているだけで200種類以上の有害物質が含まれています。そのうち70種類以上が発がん性物質です。

また、たばこの煙には主流煙(喫煙者が吸うたばこの煙)と副流煙(たばこの火から立ち上る煙)があり、

副流煙はフィルターを通過していないため、主流煙の数倍の濃度の有害物質を含んでいます。副流煙を吸ってしまうと(受動喫煙)、脳卒中や虚血性心疾患、乳幼児突然死症候群、ぜんそくなどにかかりやすくなり、健康に影響を及ぼします。喫煙をする人は、周囲の人に受動喫煙の被害が及ばないように注意しましょう。

禁煙を希望する人で、健康保険で禁煙治療を行っている医療機関を探している人は、インターネットから「日本禁煙学会禁煙外来」で検索してください。

軽やかウォーキング教室

～めざせこころとからだの健康美～

子育て中のママ大募集!

4月から県コバトン健康マイレージに上尾市も参加しています。ウォーキングの正しい姿勢や歩き方を学び、「健康」や「美」を手に入れましょう。☎6月8日(金)9時30分～11時30分 所市民体育館 ☎市内に在住の18歳以上の運動制限のない人 定80人(先着順) 持室内用運動靴、タオル、飲み物、動きやすい服装 申5月1日(火)～31日(木)に直接または電話で西保健センターへ ※託児(先着5人)を希望する人は、申し込みの際に、申し出てください。参加者には参加賞があります。



田邊 潤 先生
(早稲田大学本庄高等学院教諭)

アップー食堂へようこそ

ランチ調理実習

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! 「食べる時間でカラダが変わる～重要なのはタイミング～」をテーマに講話と調理実習を行います。作って、食べて、学びましょう。☎6月5日(火)・20日(水)10時～13時30分 所西保健センター ☎市内に在住・在勤・在学の人 費400円 定各25人(先着順) 持エプロン、三角巾、タオル、筆記用具、電卓 申5月1日(火)から電話で西保健センターへ

大好評につき、こしも実施

パパがステキに変身★

～あつまれジュニアシェフ～

6月は食育月間。6月17日(日)は父の日です。よりステキなパパになるために、体力測定と家で簡単にできる運動を行います。子どもはパパの「サポーター」。パパが運動している間に簡単でおいしい料理を作って、親子で楽しく食べましょう。親子ストレッチもあります。☎6月16日(土)9時20分～13時 所東保健センター ☎市内に在住の小学3・4年生と父親 費1人500円 定15組(先着順) 【メニュー】おにぎらず他 持子ども/運動できる服装、エプロン、三角巾、手拭きタオル 父親/運動できる服装、タオル、飲み物、筆記用具、エプロン、三角巾 申5月1日(火)～31日(木)に電話で東保健センターへ



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『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** 5月17日(休)9:10~15:30、5月30日(休)9:10~12:00【要予約】 ⑦7~10月に出産予定の人
- **にこにこ健康相談会** 5月21日(月)9:00~10:00
- **こうのとりの相談(妊活・不妊相談)** 5月22日(火)9:15~15:45【要予約・予約専用電話番号④070-3131-7256】
- **10か月児健康相談** 5月24日(木)9:00~10:00 ⑧平成29年7月生まれの子どもと保護者
- **フッ素塗布** ①5月31日(休)②6月11日(月)13:15~14:00 ⑨①尾山台みんなの広場②東保健センター ⑩1,404円
- **離乳食教室開始期・初期** 6月7日(休)10:00~11:10【要予約】 ⑪4か月児健診を終了した子どもと保護者 ⑫50円
- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 6月8日(金)10:00~11:30 ⑬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
- **パパママ教室** 6月9日(土)9:10~12:10【要予約・5月18日(金)から】 ⑭9~12月に出産予定の人【要予約】
- **赤ちゃん♡アッピータイム** 6月18日(月)10:00~11:30【要予約・5月30日(休)9時から】 ⑮1か月児健診を終了した3~5月生まれの乳児と母親 ⑯15組(先着順) ※定員を超えた場合、初参加の人を優先します。
- **離乳食教室後期・完了期** 6月22日(金)9:30~13:00【要予約・5月28日(月)から】 ⑰平成29年6・7月生まれの子どもと保護者 ⑱400円

成人・精神保健 西保健センター



- **統合失調症の家族サロン** 5月17日(休)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 5月18日(金)・28日(月)、6月4日(月)・14日(休)13:15~16:10【要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 5月22日(火)、6月5日(火)13:30~15:30【要予約】 ⑲平成31年3月末日時点で40~69歳の運動制限のない人
- **精神科医によるこころの健康相談** 5月23日(水)13:00~15:00【要予約】
- **各種検診** 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 ④774-2661・⑤772-1353)
【診療日】(月)~(金)(祝を除く)
【受付時間】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」(上記参照)で行っています。
【診療日】(日)・(祝)
【受付時間】9:00~11:30、13:00~15:30

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と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、④048-596-0275)
【診療日】(日)・(祝)
【診療時間】9:30~12:30

●産科 5月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

3・6・27日	ひらしま産婦人科	④722-1103・⑤722-1146
4・13日	ナラヤマレディースクリニック	④771-0002・⑤771-3922
5・20日	上尾中央総合病院	④773-1111・⑤773-7122

※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、受診してください。

埼玉県救急電話相談

急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときはお気軽に電話してください。

【相談時間】毎日24時間

【電話番号】④#7119または④048-824-4199(ダイヤル回線、I P電話、P H S を利用する場合)

今月の健康

No.443

血糖値と歯周病との関連性

お口の中の状態と体の健康は、深く関係しています。今回は、体の病気である糖尿病と口の中の歯周病の関係についてです。

私たちは、毎日食事をします。ごはんやパンなどは糖質(炭水化物)といい、体の中で分解されブドウ糖となり、血液中に送られ、運動や脳の活動に必要な栄養素となります。このブドウ糖の血液の中の量を血糖値といいます。血糖値は高くても低くてもいけません。血糖値が高く続くと糖尿病という病気になり、血管を壊したり、心臓の病気を起こしたりします。逆に低い場合は、目まいがしたり気を失ったりします。人の体では血糖値を一定に保つように、インスリンやグルカゴンと呼ばれる物質が働いて血糖値を調節しています。糖尿病になると体の免疫力が低くなってしまう、風邪などの感染症にかかりやすくなったり、傷が治りにくくなったりするだけでなく、歯周病にもなりやすくなります。

歯周病は、歯磨きができていないと汚れがたまり、歯ぐきがはれて、血や膿が出る病気です。歯周病になると血糖値を下げるインスリンが働かなくなり、糖尿病になりやすくなってしまいます。歯周病にならないためには、歯医者さんで歯石などの溜まった汚れを取ってもらうことが必要です。しかし、最も大切なのは、毎日の歯磨き(ブラッシング)をしっかりと行うことです。それでも少しづつ汚れは溜まっていきますので、口の中の健康だけでなく、体の健康を保つためにも、口の中はきれいに保ち、定期的に歯医者さんでチェックをしてもらうことが必要です。

北足立歯科医師会

