

いっしょに健康づくり



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

食のボランティア(食生活改善推進員)育成講座

市では、食のボランティア「食生活改善推進員」を育成しています。推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域で活躍しています。育成講座を修了した人は、推進員の仲間たちと、各地域の公民館で生活習慣病予防などの調理実習を実施し、知識を普及させる活動を行います。男性も参加できます。

時・所・内容表のとおり(全4回) 市内に在住で講座修了後、推進員としてボランティア活動のできる人 費900円 定30人(先着順) 申9月10日(火)までに電話で西保健センターへ

| 回 | とき | ところ | 内容 |
|---|----------|---------|--|
| 1 | 9/18(水) | 西保健センター | ・地域で活躍する食のボランティア ・計測結果から自分のカラダを知る |
| 2 | 10/31(木) | 東保健センター | ・料理研究家から学ぶ調理の基本 ・気をつけたい食生活 |
| 3 | 11/13(水) | | ・健康運動指導士から学ぶカラダの整え方 ・自分の食生活再発見 ・食中毒予防 |
| 4 | 12/11(水) | | ・埼玉の食文化を学ぶ、郷土料理調理実習 ・ボランティアへの第一歩ステップアップ講座 |



アッピーグリーンヒ・ミ・ツうどん、小麦まんじゅう

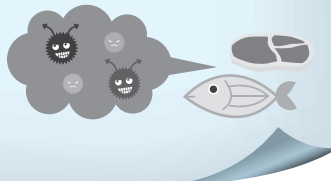
※時間はいずれも9時30分～15時30分です。

食中毒にご用心

県鴻巣保健所 ☎048-541-0249・☎048-541-5020

夏になると、生や十分に加熱されていない肉による、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの細菌を原因とする食中毒が増加します。食中毒にならないように、みんなで予防しましょう。

- | | |
|---|--|
| <p>■食中毒予防の3原則</p> <p>①食中毒菌を付けない 食材や手はもちろん、肉や魚を扱った後のまな板や包丁は小まめに洗う。</p> <p>②食中毒菌を増やさない 調理したらすぐに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫に入れる。</p> <p>③食中毒菌をやっつける 食品は中心部まで十分に加熱する。</p> | <p>■肉の取り扱い</p> <p>肉は以下の三つに注意して、おいしく食べましょう！</p> <p>①焼く直前まで低温に保つ</p> <p>②中までしっかり焼く</p> <p>③トングや箸は使い分ける</p> |
|---|--|



離職中で看護職の資格を持つ人は届け出を

県ナースセンター ☎620-7339

法律の改正により、離職中で看護職の資格を持つ人は、県ナースセンターへの届け出が努力義務になりました。転居や出産・育児などで離職した人は、届け出をお願いします。【届け出】県看護協会ホームページの「とどけるん」(<https://todokerun.nurse-center.net/todokerun/>)から入力、または電話で県ナースセンターへ

埼玉県A I 救急相談の活用を

急な病気やけがの際に判断に迷ったら、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット形式で気軽に相談できる「埼玉県A I 救急相談」(<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html>)をご活用ください。

【運用開始日】7月19日



こころの健康講座

こころの健康について一緒に考えましょう。

時・内容表のとおり(全2回) 所東保健センター 市内に在住で、パニック障害について学びたい人 定30人(先着順) 申8月21日(火)までに電話で西保健センターへ

| 回 | とき | 内容 |
|---|--------------------------------------|--|
| 1 | 9/4(水)13:30～16:00 (受け付け/13:15～) | ・医師による講義「パニック障害とは」 ・薬剤師による講義「薬と内服について」 |
| 2 | 10/10(木)13:30～15:30 (受け付け/13:15～) | ・精神保健福祉士による講義「地域社会の資源について」 ・障害者生活支援センター「杜の家」の施設見学 |

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、各支所・出張所にも置いてあります。

母子保健 東保健センター

- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 8月19日(月)10:00~11:30【要予約】 ④1か月児健診を終了した5~7月生まれの乳児と母親 ④15組(先着順) ※定員を超えた場合、初参加の人を優先します。
- **10か月児健康相談** 8月27日(火)9:00~10:00 ④平成30年10月生まれの子どもと保護者
- **このとり相談(妊活・不妊相談)** 8月27日(火)13:15~15:45【要予約・予約専用電話番号④070-3131-7256】
- **フッ素塗布** 8月28日(水)13:15~14:00 ④東保健センター ④1,404円
- **プレママ教室** 9月5日(木)9:10~15:30、9月17日(火)9:10~12:00(全2回)【要予約】 ④令和元年11月~令和2年2月出生予定の人 ※2日目は、パートナーまたは祖父母も受講できます。 ④450円

成人・精神保健 西保健センター

- **クローバーの会** 8月19日(月)13:30~15:30【要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 8月21日(水)13:30~15:30、9月3日(火)9:30~11:30【要予約】 ④40~69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** 8月22日(木)13:00~15:00【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 8月22日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 8月26日(月)9:15~11:45、9月2日(月)・11日(水)13:30~16:00【要予約】
- **各種検診** 実施期間は11月まで(集団検診は12月の指定日まで) ※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、④774-2661・④772-1353)
【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 8月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

| | | |
|--------|----------------|---------------------|
| 4・18日 | ナラヤマレディースクリニック | ④771-0002・④771-3922 |
| 11・25日 | 上尾中央総合病院 | ④773-1111・④773-7122 |
| 12日 | ひらしま産婦人科 | ④722-1103・④722-1146 |

※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、PHSを利用する場合)

今月の健康

No.457

膝痛

膝痛は、全ての年代において生ずる可能性があります。原因としては、①外傷(骨折、打撲捻挫、靭帯損傷など)②変性(骨、軟骨、筋肉、靭帯が加齢や病気によって古く、くたびれた状態に変化すること)③感染(関節周辺もしくは中に、多くは細菌が入り込み炎症を起こす状態)④内科的病状の関与(肥満、運動不足による筋力・体力低下、痛風、膠原病など)⑤腫瘍(良性悪性転移性問わず)⑥解剖由来(〇脚など)⑦精神的なものなどが考えられ、これらが複合して生じていることもあります。各原因において、手術加療を要することもあります。まずは保存的治療を開始します。保存的治療については、医療者側から提供されるもの(各種投薬、リハビリテーション、装具作製など)と、患者側主体で行っていたり分けてられますが、今回は予防的観点から患者主体で実施していただく主なものをご紹介します。

(1)患部の保護
痛みの発症初期においては局所安静が必要な場合が多いです。無理は禁物です。

(2)体重管理
不適正な体重増加は膝への負担を増します。著しい体重低下は骨や筋肉の弱体化に関与します。いずれも、内科的病状悪化を招いて運動器障害につながりますので注意が必要です。

(3)運動の励行
骨や筋肉、関節機能を維持し痛みにくくするためには、運動は必須です。運動は内科的病状の改善にも関係します。

(4)栄養管理
健康な骨や筋肉を維持するためには、食事の方法と内容は無視できません。特に近年、運動器の健康を維持するためにタンパク質の摂取は重要とされています。1日当たりのタンパク質摂取量の目安は、体重1kg当たり0.8~2gといわれています。

以上の内容は、各個人の病状に応じて変わります。詳しくは、整形外科受診の際に相談していただき指示を仰いでください。
上尾市医師会