



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



熱中症にご注意を

熱中症警戒アラートは熱中症予防行動を取るために、暑さへの「気づき」を呼び掛ける情報です。熱中症の危険性が極めて高い日は、積極的に予防行動を取りましょう。

【予防行動】

- ① 外出はできるだけ控え、暑さを避ける
感染症予防のため、換気を確保しつつ、エアコンなどで温度調整を
- ② 熱中症リスクが高い人に声を掛ける
エアコンの使用や小まめな水分補給などの呼び掛けを
- ③ 普段以上に「熱中症予防行動」を実践する
十分な距離を確保できる場合は適宜マスクを外し、喉が渇く前に水分補給を
- ④ 外での運動は、原則、中止・延期する
暑さ指数(WBGT)に応じて運動の中止や延期を
- ⑤ 暑さ指数(WBGT)を確認する
暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数の確認を

◆熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

◇対処方法

- ・涼しい場所へ避難させる
- ・衣服を緩め、体を冷やす
- ・水分・塩分、経口補水液などを補給する

軽い症状でも急に重症化するため注意が必要です。体調が優れない場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

「おやこで料理」参加者募集

時・所下表のとおり 市内に在住の小学生と保護者 費600円 定各4組8人(先着順) 持エプロン、三角巾、布巾2枚、上履き(子どもだけ) 申6月1日(水)から電話で西保健センターへ

とき	ところ
7月23日(土)	上平公民館
7月26日(火)	上尾公民館
	大谷公民館

※時間はいずれも9時20分～13時です。



炊きこみケチャップライス、チーズ入りカレー風味スコップコロッケ、ブロッコリーのおかか和え、まるごとみかん缶ゼリー

6月は「食育月間」

食育月間は、食育の一層の浸透を図ることを目的とした強化月間です。

市では第2次健康増進計画・食育推進計画を推進しています。ライフステージに応じた健全な食生活を送ることは、健康な体作りを促し、健康寿命の延伸につながります。

●子ども 食べ物に興味を持ち、楽しく食事をすることが大切です。食べ物を“見る・触る・味わう”など、五感を刺激し、自分から進んで食べようとする力を育みましょう。

●大人 適切な体重を心掛け、バランスのよい食生活を実践しましょう。目標とする体重は、年代によって範囲が異なります。目標体重であっても、血液検査の結果が悪い場合は、今の食べ方が合っていない可能性があります。1日3食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を基本とし、健康な体作りをしましょう。

目標体重(kg)

年齢(歳)	下限体重(kg)	上限体重(kg)
18～49	身長(m)×身長(m)×18.5	身長(m)×身長(m)×24.9
50～64	身長(m)×身長(m)×20.0	
65以上	身長(m)×身長(m)×21.5	

親子deヨガ 参加者募集

子どもと楽しめるミニゲームを取り入れたやさしいヨガを行います。時①6月18日(土)②7月9日(土)いずれも9時30分～11時30分(受け付け/9時15分～) ※①②の内容は同じです。所①市民体育館 ②原市公民館

市内に在住の4歳以上の未就学児と保護者 ※託児はありません。定8組(先着順) 持運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル(親子分) 申6月1日(水)から電話で西保健センターへ



昨年度の親子deヨガ

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・出張所にあります。

母子保健 東保健センター



- **にこにこ健康相談会** 6月17日(金)9:00~10:00
- **のびのび♡キッズ**(低出生体体重のつどい) 6月23日(木)10:00~11:30【要予約・6月20日(月)までに】 定2,500名未満で生まれた未就学児と保護者
- **フッ素塗布** 6月23日(木)13:15~14:00 定1歳以上の未就学児 費1,430円
- **離乳食教室後期・完了期** 6月24日(金)10:30~12:00 定10~11カ月の乳児と保護者 費500円 定10組(先着順)
- **パパママ教室** 6月25日(土)9:30~10:30、11:00~12:00、13:30~14:30【要予約・6月1日(火)9:00から】 定令和4年9~11月に出産予定の人 定各6組
- **10か月児健康相談** 6月28日(火)9:00~10:00 定令和3年8月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室初期** 7月5日(水)10:00~11:10 定生後4カ月前後の乳児と保護者 費50円 定10組(先着順)
- **こうのとりの相談**(妊活・不妊相談) 7月7日(木)13:00~15:15【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- **離乳食教室中期** 7月8日(金)10:00~11:10 定生後7~8カ月の乳児と保護者 費100円 定10組(先着順)
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 7月11日(月)10:00~11:30【要予約・6月20日(月)9:00から】 定1か月児健診を終了した4~6月生まれ乳児と母親 定3組(先着順)
- **プレママ教室** 7月12日(火)10:30~15:30【要予約・6月10日(金)9:00から】 定令和4年9~12月出産予定の人 費500円 定20組

成人・精神保健 西保健センター



- **コバトン健康マイレージ~アプリ登録講習会~** ①6月15日(火)②6月30日(木)9:20~10:20、10:30~11:30【要予約】 所①平方公民館 ②大石公民館 定18歳以上でスマートフォンでの登録方法が分からない人、専用歩数計からスマートフォンでの利用に切り替えたい人 定各日10人(先着順)
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 6月15日(火)、7月1日(金)13:30~16:00、6月23日(木)、7月7日(木)9:15~11:45【要予約】
- **からだ改善キテ軽運動教室** 7月11日(月)13:30~15:00【要予約】 定令和5年3月末時点で40~69歳の運動制限がない人 定10人
- **各種検診** 実施期間5~11月(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

発熱、せきなどの風邪症状や吐き気、下痢の症状がある場合は、必ず事前に連絡してください。

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) 【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。

●産科 6月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

6/5	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
6/12	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
6/19	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
6/26	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771

※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】☎#7119または☎048-824-4199(ダイヤル回線、I P電話、PHSを利用する場合)

埼玉県A I 救急相談

急な病気やけがの際に、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が可能です。



今月の健康

No.488

貧血

①ふらつとしたり、くらつとしたり、目の前が真っ暗になったりしたら、これは貧血である②栄養が足りない、あるいは鉄分が足りない③鉄分が足りない貧血は、鉄分の多い食事を取れば治るなどよく患者さんが言います。これは正しい場合も間違っている場合もあります。

①については、ふらつとしたり、くらつとしたりするのとは多くの場合貧血ではありません。低血圧などの血圧の異常や目まい発作の場合がほとんどです。事故などの外傷による出血や胃や腸からの急性の出血が原因で起こる貧血がある、目まいやふらつき感などの症状は多いのですが、慢性的貧血の症状としては、ふらつき感や目まいはあまり多くなく、頭痛、動悸、息切れ、全身の倦怠感などが多いようです。

②については、実際の医療現場ではやはり鉄が足りないために起こる貧血、医学用語で「鉄欠乏性貧血」が最も多いと思います。貧血は病名ではなく、血液の成分の一つである赤血球が少なくなっている状態を表します。貧血があった場合、その原因が何かを追求することが大変重要です。貧血にはいろいろな分類がありますが、白血病などの血液の病気が原因で起こる貧血と、胃や腸などの出血や腎臓が悪くなって起こるものなど血液の病気が以外で起こる貧血とに分けられます。貧血の原因になる病気は、栄養分の欠乏だけでなく極めて多様であり、また貧血の原因によって治療法が全く異なります。

③については間違っています。鉄欠乏性貧血と診断された場合、その原因になっている病気をさらに調べるのが極めて大事です。女性の場合には子宮筋腫などの婦人科的な病気で、胃や腸などに潰瘍やがんなど出血を起こす病気がないか、男性の場合はやはり胃や腸にがんや潰瘍がないかを調べるのが大変重要です。鉄が足りない貧血があるからといって、その原因を調べず安易に鉄剤を飲むことは慎むべきです。ただし、しっかり調べた上で貧血を治すために鉄剤を飲むことは重要です。その場合鉄分の多い食事を取るだけで貧血を治すことはできないということをよく覚えておいてください。

上尾市医師会