



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・FAX774-8188

西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33  
(成人・精神保健) ☎774-1411・FAX776-7355

3月31日(金)締切!

予防接種の受け忘れにご注意を

①麻しん風しん混合ワクチン(2期)

☞市内委託医療機関など ☎平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの子ども(小学校入学の前年度) ☎母子健康手帳、予診票(市内委託医療機関、東・西保健センター、子ども家庭総合支援センター、各支所・出張所にある)



②高齢者肺炎球菌ワクチン

☞市内委託医療機関 ※令和4年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人は、県相互乗り入れ実施機関などでも接種できます。 ☎過去に高齢者肺炎球菌ワクチンの接種をしていない、次の(1)～(3)のいずれかに該当する人 (1) 昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれ (2) 昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれ (3) 昭和23年4月1日以前の生まれ ☎5,000円 ☎接種費用、健康保険証、予診票(市内委託医療機関、東・西保健センター、保険年金課、高齢介護課、各支所・出張所にある)



市ホームページ

●①②共通 ☎直接、実施医療機関へ ※詳しくは、『令和4年度版上尾市健康カレンダー』をご覧ください。

今月の健康

No.496

フッ素塗布、フッ化物洗口

むし歯予防に効果的なフッ素という言葉は、多くの人が一度は耳にしたことがあるのではないだろうか。フッ素にはむし歯菌の活動を抑え、むし歯になる原因の酸を作りにくくする効果があり、歯の表面を強くして酸に溶けにくい歯質を作ります。また、酸で溶け出したエナメル質の修復を促し、初期むし歯の進行を防ぐ働きもあります。

フッ素によるむし歯予防には歯科医院で行うものと、自宅でもできるものがあり、最も手軽に行えるのはフッ化物配合の歯磨き粉です。市販の歯磨き粉に含まれていることが多く、毎日使用すると予防効果を高めることができます。うがいができる年齢であれば、フッ化物洗口液を使ったぶくぶくうがいも効果的です。幼稚園や小学校などで実施されていることも多く、自宅では就寝前に使用すると口の中に長時間フッ化物が残るため、とても効果が高まります。

歯科医院では高濃度のフッ化物を歯に直接塗布でき、その後も2～6回/年のフッ化物塗布を行うとむし歯予防に効果的だといわれています。定期的に歯科医院でフッ化物塗布を行い、低濃度のフッ化物を毎日自宅で使用すると最も効果的です。

むし歯予防に効果のあるフッ化物ですが、完全にむし歯を防げるものではありません。毎日の正しいブラッシングと、甘いものを食べる頻度など食習慣に気をつけることも大切です。フッ素は全ての年代において効果のある予防法ですので、定期的なフッ化物塗布と家庭での使用を習慣化し、むし歯を予防しましょう。

北足立歯科医師会



## 母子・成人・精神保健事業スケジュール

親子の健康  
づくりの教室  
予約はこちら



### 母子保健 東保健センター

- **離乳食教室後期・完了期** 2月15日(水)、3月10日(金)10:30～12:00 ⑧生後10～11カ月の乳児と保護者 ⑤500円 ⑩10組(先着順)
- **にこにこ健康相談会** 2月20日(月)9:00～10:00
- **フッ素塗布** 2月21日(火)13:15～14:00 ⑧1歳以上の未就学児 ⑤1,430円
- **10か月児健康相談** 2月27日(月)9:00～10:00 ⑧令和4年4月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室中期** 3月2日(水)10:00～11:10 ⑧生後7～8カ月の乳児と保護者 ⑤100円 ⑩10組(先着順)
- **離乳食教室初期** 3月3日(金)10:00～11:10 ⑧生後4カ月前後の乳児と保護者 ⑤50円 ⑩10組(先着順)
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 3月27日(月)10:00～11:30【要予約・2月28日(火)9:00から】 ⑧1か月児健診を終了した令和4年12月～令和5年2月生まれの乳児と母親 ⑩8組(先着順)

### 成人・精神保健 西保健センター



- **健康応援相談** 2月15日(水)13:15～【要予約】 ⑧健診結果、生活習慣病予防に関心がある人
- **精神科医によるこころの健康相談** 2月22日(水)13:00～15:00【要予約】
- **からだ改善キテ軽運動教室** 2月27日(月)、3月10日(金)、3月13日(月)13:30～15:00【要予約】 ⑧令和5年3月末時点で40～69歳の医師に運動制限を指示されていない人 ⑩10人
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 3月3日(金)13:30～16:00、3月13日(月)9:15～11:45【要予約】
- **学ぼう！脂肪を貯めにくくする食事** 3月6日(月)14:15～14:45【要予約】
- **ピアサロン** 3月13日(月)13:30～15:00【要予約】 ⑧気分障害(躁・うつ)の人の家族

## 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。

●産科	2月当番医	【診療時間】	9:00～12:00、13:00～16:00
2/5・23	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771	
2/11・26	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146	
2/12	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922	
2/19	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122	

※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、IP電話、PHSを利用する場合)

### 埼玉県A | 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。



各事業について詳しくは、『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。

## 風しんの追加的対策 ～風しん抗体検査・風しん第5期定期予防接種～

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性を対象に、風しんの抗体検査・予防接種を行っています。この対策は令和7年3月31日まで実施予定ですが、検査・接種が済んでいない人は早めに受けてください。抗体検査や予防接種を受けるには、市が発行するクーポン券が必要です(1人1回だけ利用可)。クーポン券を紛失したなどで再交付が必要な人は東保健センターに連絡してください。



厚生労働省  
ホームページ