

# いっぽ 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

平成27年度

## 各種検診

西保健センター ☎774-1411・☎776-7355

4月下旬に対象者へ「がん検診等受診券」を郵送します。全ての検診の実施期間は5～11月です。検診終了近くになると予約が取りづらくなりますので、早めの受診をお勧めします。

申し込みが必要な検診は4月1日から受け付けを開始します。集団検診は日程ごとに定員になり次第締め切りとなります。集団検診の日程など詳しくは、4月から配布の「平成27年度上尾市健康カレンダー」または市ホームページをご覧ください。

【各種検診】

種類	検(健)診名	対象年齢 (平成28年3月31日時点の年齢)	自己負担額	受診方法
集団検診	胃がん検診 肺がん・結核検診 (胃がんと肺がん・結核の 検診を同日に受診します)	40歳以上の人	400円(胃X線) 200円(肺X線) 300円(喀痰)	①東・西保健センター、保険年金課、 各支所・出張所、各公民館へ申し込 む ※各日定員になり次第締め切り です。 ②受診券が郵送されたら検診会場 (西保健センター、公民館(原市・上 平))で受診
	乳がん検診	40歳以上の偶数年齢の女性 (2年に1回) ※1	無料	
	大腸がん検診	40歳以上の人	400円	
個別検診	子宮がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性 (2年に1回) ※1	700円(頸部) 1,000円(頸体部)	申し込み不要、直接実施医療機関に 予約して受診(4月下旬郵送の受診 券が必要) ※受診券は実施期間終了まで大切に 保管してください。
	前立腺がん検診	50歳以上の男性	300円	
	骨粗しょう症検診	40,45,50,55,60,63,65,68,70歳 の女性 ※2	500円	
	肝炎ウイルス (B型・C型)検診	40歳以上の人(1回限り)	700円	
	肺がん・結核個別検診	40歳以上の人(集団の肺がん・ 結核検診を受ける人は除く)	800円(肺X線) 400円(喀痰)	
	20～30歳代ヘルスチェック	20～39歳の人	900円	
成人歯科健康診査	40歳以上の人	600円	①東・西保健センター、保険年金課、 各支所・出張所、各公民館へ申し込 む ②受診券が郵送されたら実施医療機 関に予約して受診	

- ※1 乳がん検診、子宮がん検診を定期的を受診するため、偶数年齢での受診をお勧めします(前年度未受診の場合は奇数年齢でも受診可)。
- ※2 骨粗しょう症検診は、今年度より対象年齢が変更になりました。



## 高齢者の肺炎球菌ワクチン予防接種

昨年10月から高齢者の肺炎球菌ワクチンが定期予防接種になりました。対象者は毎年異なりますので注意してください。☑上尾市に住民登録があり、過去に肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)を接種したことがない①または②に該当する人/①平成27年4月1日～平成28年3月31日までに右表の年齢になる人②60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害があるか、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある 【接種費用】5,000円 ※生活保護世帯の人は無料

です。受給者証を提示してください。【接種場所】市内実施医療機関または埼玉県相互乗り入れ実施医療機関 ☑健康保険証、予診票(市内実施医療機関、東・西保健センター、各支所・出張所にある)

対象者	生年月日
65歳となる人	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生
70歳となる人	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生
75歳以上	昭和16年4月1日以前に生まれた人

◆昨年10月以降、各事務区に回覧した「健診後の保健事業のご案内」の裏面で、上尾市では血糖値が高い人が他市と比較して「1.5倍」と表記しましたが、「1.5倍」は暫定値であり確定値は「1.36倍」でした。高血糖に関する情報を「広報あげお」5月号の保健センター通信(当コーナー)に掲載しますので、ぜひご覧ください。

## 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・出張所などにも置いてあります。

### 母子保健 東保健センター



- 育児教室 5月19日(火)・20日(水)【4月21日(火)までに要予約】 ☎平成26年8～11月生まれの子どもと保護者
- にこにこ健康相談会 4月21日(火)9:30～10:30
- すくすく計測会 5月8日(金)9:30～11:00
- フッ素塗布 5月8日(金)13:15～14:00 所西保健センター
- 離乳食教室開始期・初期 4月28日(火)10:00～11:00【要予約】 ☎4か月健診を終了した子どもと保護者
- 離乳食教室後期(託児有) 4月16日(水)9:30～13:00【要予約】 ☎平成26年4～5月生まれの子どもと保護者

### 成人・精神保健 西保健センター



- 動いて楽しく脱メタボ塾 4月21日(火)、5月8日(金)13:30～15:30【要予約】
- 食事でむりなく脱メタボ塾 4月22日(水)13:30～15:00【要予約】
- 健康応援相談(個別相談) 5月13日(水)13:00～13:30【要予約】
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 4月20日(月)、5月7日(水)9:30～16:00【要予約】
- 統合失調症の家族サロン 4月16日(水)13:30～15:00
- 成人検診(がん検診など)【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、☎774-2661・☎772-1353)  
【診療日】(月)～(金)(祝を除く)  
【診療時間】20:00～22:00(受け付け/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」(左記参照)で行っています。  
【診療日】(日)・(祝)  
【診療時間】9:00～12:00、13:00～16:00  
(受け付け/午前は11:30まで、午後は15:30まで)

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、☎048-596-0275)

【診療日】(日)・(祝)  
【診療時間】9:30～12:30

#### ●産婦人科 5月当番医

3・6・24日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
4・10・31日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
5・17日	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922

【診療時間】9:00～12:00、13:00～16:00  
※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。

### 小児の救急電話相談

子どもの急病時(発熱、下痢、嘔吐など)の家庭での対処法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。  
【相談時間】(月)～(土)/19時～翌朝7時、(日)・(祝)/9時～翌朝7時  
【電話番号】#8000または☎833-7911

### 大人の救急電話相談

大人の急な病気やけがに関して、看護師が電話で相談に応じます。  
【相談時間】18時30分～22時30分(毎日)  
【電話番号】#7000または☎824-4199

## 今月の健康

No.407

## 大腸がん

日本で新たに大腸がんが診断される患者の数は年間約11万人で、高齢化と食生活の欧米化などにより年々増えており、日本人にとって最も身近ながんの1つといえます。

大腸がんは生活習慣病の1つと考えられており、大腸がんにならないためには予防が重要です。高血圧や糖尿病、多くの生活習慣病の原因となる肥満は、大腸がんのリスクを高めることで知られています。運動は肥満の予防や解消に有効であり、大腸がんのリスクを下げるとされています。野菜や果物の摂取は、大腸がんのリスクを下げるという研究結果もあり、積極的に野菜・果物を食べるのが勧められます。反対に、大腸がんのリスクを高めてしまう食品が、赤身肉(牛肉、豚肉、羊肉など)や加工肉(ハム、ソーセージ、ベーコンなど)などの肉類です。

重要なことは早期発見です。大腸がん検診では主に問診と便潜血検査を行います。40歳以上の人は毎年受けることで、大腸がんによって死亡する確率を約60～80%減らせるといって調査報告もあります。便潜血検査で「陽性」という結果が出た場合、さらに詳しく調べるために内視鏡検査などを受けることとなります。大腸がんになる人が増え始める40歳を過ぎたら、大腸がん検診を年に1度受けることをお勧めします。

大腸がんは、早期の段階で発見できれば、高い確率で治せる病気です。「どこも悪くないから、自分には関係ない」と考えるのではなく、「どこも悪くないけれど、がんが隠れているかもしれない」という意識をもって、大腸がん検診を受けることが大切です。

上尾市医師会