

いっしょ
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



6月は「食育月間」です

～学ぼう・作って食べよう・つながろう～



食育月間は、社会全体で食育推進に取り組むために設けられた食育の強化月間です。皆さんもこの機会に、健康な生活の基礎を築く食育に取り組んでみましょう。市では「学ぼう・作って食べよう・つながろう」の三つの基本目標の下、さまざまな取り組みを進めていきます。

学ぼう

食育ライブラリー開設

皆さんの健康をサポートするサイトです。栄養士が考えたお勧めレシピ・アッピーレシピや、食の基礎知識が載っています。日々の生活に役立ててください。



アクセスはこちら



アッピーレシピの一つ、「野菜たっぷりカレースープ」

作って
食べよう

上尾市食生活改善推進員協議会主催「おやこで料理」参加者募集



“おやこで料理”

人の心身は食によって作られます。食への興味は、将来の食習慣に良い影響があることが市の食に関するアンケート調査でも分かっています。お子さんと一緒にお父さん・お母さんも「作って食べて」食育に取り組んでみませんか。☎・☎右表のとおり ※時間はいずれも9時20分～13時です。☎市内に在住の小学生とその保護者 ☎500円(食材費) ☎各10組(先着順) 持エプロン、三角巾、布巾2枚 ☎6月1日(月)から電話で西保健センターへ

とき	ところ
7月11日(土)	原市公民館
7月18日(土)	平方公民館
7月21日(火)	上平公民館
7月23日(木)	大谷公民館
7月25日(土)	大石公民館
7月29日(水)	上尾公民館

つなが
ろう

食育ボランティア
「食生活改善推進員(ヘルスマイト)」紹介

食生活改善推進員は、食を通して地域の健康づくりを推進しているボランティアです。各公民館を利用した市民向けの生活習慣病予防料理教室や親子・男性向けの料理教室などを行っています。またシティマラソンのランナーにあったか汁も提供しています。 ※料理教室の詳細な日程などは、各公民館に置いてあるチラシをご覧ください。



食生活改善推進員
シンボルマーク



あったか汁を調理中

あったか汁

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。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



- 両親学級** 7月11日(土)9:30~15:15 ㊟平成27年9~12月出産予定の人【要予約・6月11日(木)から受付開始】
- ここにこ健康相談会** 6月23日(火)9:30~10:30
- すくすく計測会** 7月7日(火)9:30~11:00
- 育児教室** 7月2日(木)・15日(水) ㊟生後6~9カ月の子どもと保護者【要予約】
- 10か月児健康相談** 6月30日(火)9:00~10:00 ㊟平成26年8月生まれの子ども
- フッ素塗布** 6月29日(月)13:15~14:00 ㊟原市公民館
- 離乳食教室後期・完了期(託児有)** 6月17日(水)9:30~13:00 ㊟平成26年6・7月生まれの子どもと保護者【要予約】
- 離乳食教室開始期・初期** 7月14日(火)10:00~11:00 ㊟4か月児検診を終了した子どもと保護者【要予約】

成人・精神保健 西保健センター



- 動いて楽しく脱メタボ塾** 6月29日(月)、7月13日(月)13:30~15:30【要予約】
- 精神科医によるこころの健康相談** 6月19日(金)、7月2日(木)13:00~15:00【要予約】
- 臨床心理士によるこころの悩み相談** 6月29日(月)、7月6日(月)9:30~16:00【要予約】
- 統合失調症の家族サロン** 6月18日(木)13:30~15:00
- 成人検診(がん検診など)** 【実施期間】5~11月 ※予約の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(受け付け/11:30まで)、13:00~16:00(受け付け/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行います。慢性疾患の診療やかかりつけ医など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 7月当番医

5・20日	上尾中央総合病院	㊟773-1111・㊟773-7122
12・26日	ひらしま産婦人科	㊟722-1103・㊟722-1146
19日	ナラ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)/19:00~翌朝7:00、(日)・(祝)/7:00~翌朝7:00

【電話番号】#8000または㊟833-7911

大人の救急電話相談

大人を対象とする夜間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】18:30~22:30(毎日)

【電話番号】#7000または㊟824-4199

今月の健康

No.409

脂質異常症

脂質異常症は、以前「高脂血症」と呼ばれていました。しかし、動脈硬化を改善させる善玉のHDLコレステロールは数値が低いほど悪いので、今では「脂質異常症」と呼んでいます。脂質異常症は血液中の脂肪分が増えすぎて、血液がドロドロになっている状態です。少しずつ血の巡りが悪くなり、やがて動脈硬化を起し、心筋梗塞や脳梗塞などの恐ろしい病気を引き起こします。食べ過ぎや飲み過ぎなどの悪い習慣や運動不足、それらによる肥満や、精神的ストレスなどによって脂質異常になることが多く、遺伝的なことが関係している場合もあります。若いうちは男性に多いのですが、更年期を境に女性も発症することが多くなります。

脂質異常症は全く症状がありません。そのため治療せずにいる人が多く、心臓病や脳疾患の症状が起きてから、初めて事態の重大性に気付くことも少なくありません。まず自分の血液の脂質の状態がどのような状況であるかを、特定健診などで毎年しっかりと把握しておく必要があります。

また同じ脂質異常症でも、次の①~④に該当する人はその影響が強くなるので、より積極的な治療が必要です。①以前に心筋梗塞、脳梗塞などになったことがある②糖尿病・高血圧・肥満である③たばこを吸う④血縁者に動脈硬化性疾患の人がいる

普段からの正しい食習慣と運動で、脂質異常症を起さないことが一番の予防手段ですが、すでに脂質異常症になっている人は、心臓や脳の病気にならないために血清脂質をコントロールすることが大切です。

上尾市医師会