

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



11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病とは、慢性的に血糖値が高くなる病気です。糖尿病になると、体の中で唯一血糖を下げるインスリンというホルモンが不足したり、うまく作用しなかったりする状態になります。高血糖状態が続くと、腎不全などの合併症を引き起こす可能性があります。正しい知識を身に付けて糖尿病を予防しましょう。

市ホームページで「糖尿病」と検索し、自身の健康管理に役立ててください。

こんにちは赤ちゃん訪問

市では、地域で安心して子育てをしてもらうために、生後2、3カ月の赤ちゃんがいる全ての家庭を「こんにちは赤ちゃん訪問員」が訪問し、子育てガイドブックの配布など、子育て情報提供しています。※「こんにちは赤ちゃん訪問員」は、地域

で活動している民生委員・主任児童委員や愛育班員、母子保健推進員、子育て経験者から選出され、市長の委嘱後、研修を受けています。新たに46人の訪問員が10月に委嘱されました。活動時には身分証を携帯しています。



オレンジカフェ和

オレンジカフェ和は、若年性認知症の人とその家族がホッとひと息できる場所を目指しています。 ☎①12月9日(金)②平成29年2月7日(火) ※時間はいずれも10時～12時30分(受け付け/9時45分～10時)です。 ☎①西保健センター②東保健センター ☎65歳未満の若年性認知症の人とその家族 ※発症後で65歳以上の人は相談してください。 ☎100円(茶菓子代) ※当日、集金します。 ☎10人程度(先着順) ☎実施日の1週間前までに電話で西保健センターへ



血圧などの測定会

血圧や血管年齢、足指筋力などを測定し体の調子を確認しましょう。ぜひ、お越しください。 ☎12月9日(金)9時45分～11時30分 ☎西保健センター ☎市内に在住の、おおむね65歳以上の人 ☎西保健センター

ノロウイルスによる食中毒に注意!



県鴻巣保健所 ☎048-541-0249・☎048-541-5020

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、冬場に多く発生する傾向があります。正しく予防して、ノロウイルスから身を守りましょう!

●手洗いをしっかり

帰宅後やトイレの後、食品を調理する前、食事の前は必ず手を洗いましょう。石けんはよく泡立て、すすぎは流水で十分に行いましょう。2度洗いが効果的です。



●食品の加熱は中心まで十分に

調理の際は、食品を中心温度85～90度で90秒以上加熱しましょう。特にカキなどの生食は控えましょう。

●清掃・消毒でいつも清潔に

トイレは清潔に保ちましょう。調理器具はよく洗ってから、熱湯などで消毒しましょう。

●おう吐物や下痢便の処理に注意

マスクと手袋を着用し、雑巾やタオルなどで汚物をしっかり拭き取った後、塩素系消毒剤を用いて消毒しましょう。処理後はしっかり手洗い、うがいをしましょう。

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、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



- **こうのとりの相談(妊活・不妊相談)** 11月22日(火)9:15~15:45【要予約・予約専用電話☎070-3131-7256】
- **プレママ教室** 12月6日(火)・9日(金)9:30~15:15 ☎平成29年3~6月出産予定の人【要予約】
- **パパママ教室** 平成29年1月14日(土)9:30~15:15 ☎平成29年3~6月出産予定の人【要予約・12月9日(金)から受け付け開始】
- **離乳食教室開始期・初期** 12月8日(休)10:00~11:00【要予約】☎4か月児健診を終了した子どもと保護者
- **離乳食教室後期・完了期(託児なし)** 平成29年1月19日(休)9:30~13:00 ☎平成28年1~3月生まれの子どものと保護者【要予約・11月24日(休)から受け付け開始】
- **育児教室** 平成29年1月6日(金)・18日(火)【要予約・締め切り12月6日(火)】☎平成28年4~7月生まれの子どものと保護者
- **10か月児健康相談** 11月30日(火)9:00~10:00 ☎平成28年1月生まれの子どものと
- **フッ素塗布** 11月22日(火)／尾山台みんなの広場、12月5日(月)／原市公民館、12月14日(水)／東保健センター ※時間はいずれも13:15~14:00
- **すくすく計測会** 12月5日(月)9:30~11:00
- **にこにこ健康相談会** 11月15日(火)9:30~10:30
- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 11月28日(月)10:00~11:30 ☎東保健センター ☎ふたご・みつごの親子(0歳~未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦

成人・精神保健 西保健センター



- **健康応援相談** 11月21日(月)、12月9日(金)13:30~【個別相談は要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 11月30日(水)、12月6日(火)13:30~15:30【要予約】☎40~69歳の運動制限のない人
- **食事でむりなく脱メタボ塾** 11月25日(金)14:15~14:45【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 11月17日(水)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 11月21日(月)・30日(水)、12月8日(休)・14日(水)13:15~16:10【要予約】
- **成人検診(がん検診など)** 実施期間5~11月 ※今年度の市への検診の申し込みは終了しました。個別検(健)診の受診は11月末日までです。受診券を持っている人は、期日までに受診してください。

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) 【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、急患の人に急患のみに応急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、☎048-596-0275)
【診療日】(日)・(祝) 【診療時間】9:30~12:30

●産婦人科 11月当番医

3・20日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
6・23日	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
13・27日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122

【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】(月)~(土)18:30~22:30、(日)・(祝)9:00~22:30
【電話番号】#7000または☎824-4199

今月の健康

No.426

高齢者のインフルエンザと肺炎球菌肺炎

毎年冬場に流行するインフルエンザは、12月から翌年3月ごろまでが流行期です。この時期のかぜ症状ではインフルエンザを疑う必要があります。特に65歳以上の高齢者がインフルエンザにかかると脱水や肺炎などで重くなりやすく、時に命を落とす原因にもなりますので注意が必要です。一方で肺炎は常に日本人の死亡原因の上位にランクされています。一口に肺炎といっても原因が不明のものから、細菌・ウイルス・カビ・原虫などの感染とさまざまですが、細菌が原因となる肺炎では、肺炎球菌による肺炎が最も多くなります。慢性疾患を持った患者や高齢者では重症化しやすく時に死に至ります。インフルエンザや肺炎球菌感染に対しては、ワクチンを接種することで予防、また重症化を防ぐことができます。65歳以上の高齢者で基準に合致する人は両ワクチンともに公費の補助が受けられます(詳細は東保健センターまで)。インフルエンザでは抗体ができるまでに2週間以上かかり、抗体は約5カ月効果が続きますので、ワクチンは12月から翌年3月の流行シーズンより前に接種しておくことが重要です。肺炎球菌は種類(タイプ)がたくさん確認されていて、そのタイプの組み合わせで現在2種類のワクチンが市販されています。高齢者には23タイプが入ったワクチンが使用されます。一方、小児に接種されている13タイプが入ったワクチン(高齢者は任意接種)も高齢者への高い効果が認められており、その組み合わせでより良い効果があることが確認されています。高齢者にも国などから早期にこのワクチンの公費補助が開始されることが望まれます。

上尾市医師会