

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

令和2年度上尾市成人検(健)診を中止

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う緊急事態宣言の発令中は、下記の検(健)診を中止します。なお、緊急事態宣言発令期間が延長された場合は、5月12日(火)から実施予定の胃がん検診、肺がん・結核検診、乳がん検診も中止が見込まれます。ご不便をお掛けしますが、感染拡大を防止するため、ご協力をお願いします。詳しくは、西保健センターにお問い合わせください。 ※予約済みの方には、別途お知らせします。

【中止する検(健)診など】大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、骨粗しょう症検診、子宮(頸)がん検診、肺がん・結核個別検診、20~30歳代ヘルスチェック、成人歯科健康診査

ランチ調理実習 参加者募集

管理栄養士が考案したヘルシーなレシピを作って、食べて、栄養バランスについて学ぶ教室です。今回は「夏の暑さ対策を！ しっかり食べて元気に熱中症予防」をテーマに講話と調理実習を行います。 ☎・☎下表のとおり ☎市内に在住・在勤・在学の人 ☎500円 ☎各25人(先着順) ☎エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・電卓 ☎5月7日(木)から電話で西保健センターへ

とき	ところ
6/2(火)	東保健センター
6/11(木)	大石公民館


※時間はいずれも10時~13時30分です。



ひじき玄米ごはん、ささみでチャチャチャ、夏野菜のマリネ、あさりのガーリックスープ、レモンスカッシュゼリー

**新社会人応援献血
キャンペーン**

県薬務課 ☎830-3635・☎830-4806

県と県赤十字血液センターは、今春社会人になった人を対象に「新社会人応援献血キャンペーン」を実施しています。県内の献血ルームや献血バスで献血をすると、県限定デザインの「吸水マイクロファイバー傘カバー」を差し上げます。社会人になった記念に、社会貢献の一つである献血にチャレンジしてみませんか？ ☎6月30日(火)まで ☎県内の献血ルームまたは献血バス ☎16歳以上で令和2年度に新社会人になった人 ※市内の献血スケジュールは、市ホームページをご覧ください。 

けんけつちゃん「チッチ」

「上尾市健康づくり推進協議会」委員を募集

市民の健康の保持と増進に関して審議する「上尾市健康づくり推進協議会」の委員を募集します。**【任期】**7月1日~令和4年6月30日 ☎市内に在住で健康づくりに関心があり、年に数回の会議に出席できる人 ☎2人 ☎応募用紙(東・西保健センター、市役所1階総合案内にある。市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、小論文(題目「ライフステージに応じた健康づくり」(800字以内))を添えて、6月15日(月)まで(必着)に直接または郵送で東保健センターへ ※書類選考の上、6月下旬に応募者全員に結果をお知らせします。

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・出張所にも置いてあります。

母子保健 東保健センター



- **プレママ教室** 5月12日(火)9:10~15:30・20日(火)9:10~12:00
【要予約】 函令和2年7~10月出産予定の人
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 5月18日(月)10:00~11:30【要予約】 函1か月児健診を終了した2~4月生まれの乳児と母親 函15組(先着順)
- **こうのとりの相談(妊活・不妊相談)** 5月19日(火)13:15~15:45
【要予約・予約専用電話番号】070-3131-7256
- **にこにこ健康相談会** 5月21日(木)9:00~10:00
- **フッ素塗布** 5月26日(火)13:15~14:00 函尾山台みんなの広場 函1,430円
- **10か月児健康相談** 5月28日(木)9:00~10:00 函令和元年7月生まれの子どもと保護者
- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 6月4日(木)10:00~11:30
函ふたご・みつごの親子(未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦
- **離乳食教室初期** 6月5日(金)10:00~11:10【要予約】 函4か月児健診を終了した子どもと保護者

成人・精神保健 西保健センター



- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 5月18日(月)・26日(火)13:30~16:00、6月8日(月)9:15~11:45【要予約】
- **からだ改善!キテ軽運動教室(旧 動いて楽しく脱メタボ塾)** 5月19日(火)13:30~15:30、6月3日(木)9:30~11:30【要予約】 函40~69歳の運動制限のない人
- **精神科医によるこころの健康相談** 5月21日(木)13:00~15:00【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 5月21日(木)13:30~15:00
- **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

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。

- **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
- **産科 5月当番医** 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

5/3・6・24	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
5/4・10・31	ナラヤレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
5/5・17	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どう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)

今月の健康

No.465

インプラント治療

インプラント治療とは、歯がなくなったところの顎の骨に人工の歯根を埋め込み歯を作る治療方法で、一般の人に適応され始めたのは、1960年代以降のことです。以後その技術は著しい進歩を遂げています。

現在では、治療後10年問題が起きない確率が95%以上といわれています。また、安全性はしるべきトレーニングを積んだ歯科医師が行えば、重大な事故につながるようなリスクはなくなってきました。

この治療法には多くの利点があり、残っている歯に負担をかけないことや、入れ歯と比べてかみやすいことなどが挙げられます。欠点は手術が必要なことや、治療期間が長くなること、治療費が高額であることなどが挙げられます。また手術を伴うため、高血圧、心疾患、糖尿病や骨粗しょう症などの疾患がある人は受けられない場合があります。

治療後は自身の歯と同じで定期的な健診、メンテナンスが必要です。インプラントは通常の歯より磨きにくく、感染しやすいため、注意深いケアが長持ちさせることにつながります。

インプラント治療は、方法や種類がいくつもあります。取り外しができないものや、入れ歯を安定させるためにインプラントを使う方法もあります。症例により難易度も変わりますので、担当医としっかり相談し、利点、欠点を十分理解した上で治療を受けることが重要になります。

北足立歯科医師会

