

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

キッズ☆厨房
(おやこ料理教室)

参加者募集



サラダうどん、
はんぺん団子の茶わん蒸し、
ぶどうゼリー

親子で一緒に野菜を使った簡単な健康ランチを作ります。初めて料理をする子どもも安心して参加できます。時7月21日(休)、8月9日(火)・18日(休)のいずれも10~13時 所東保健センター 宛市内に在住の4歳以上の未就学児と保護者 費1組750円 定各10組(先着順) 持エプロン、三角巾またはバンダナ、ハンドタオル、筆記用具 申7月7日(木)から電話で東保健センターへ

「親と子の健康づくりの教室」 Web予約を受付中

プレママ教室、パパママ教室、離乳食教室(初期)、離乳食教室(中期)、離乳食教室(後期・完了期)、幼児食教室のWeb予約を受け付けてしています。予約開始日など詳しくは『令和4年度版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。



アップリーファミリー
予約サービス

食中毒にご用心



県鴻巣保健所 ☎048-541-0249・☎048-541-5020

気温、湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒のリスクが高まります。特に生や加熱不十分の肉によるカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの菌による食中毒が毎年発生しています。みんなで食中毒を予防しましょう。

■食中毒予防の3原則

- ①食中毒菌を付けない
食材や手はもちろん、肉や魚を扱った後のまな板や包丁も小まめに洗う。
- ②食中毒菌を増やさない
調理したらすぐに食べ、保存する場合は急いで冷ましてから冷蔵庫に入れる。
- ③食中毒菌をやっつける
食品は中心部まで十分加熱する。

■肉を取り扱う時の注意点

- ①焼く直前まで低温に保つ
- ②中までしっかり焼く
- ③トンブや箸は使い分ける

■生野菜の取り扱い

- 冷蔵庫で保管し、流水でよく洗ってから食べる。

■テイクアウト・デリバリー

- 購入した食品は速やかに食べる。

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・出張所にあります。

母子保健 東保健センター



- にこにこ健康相談会 7月22日(金)、8月10日(水)9:00~10:00
- パパママ教室(土曜日コース) 7月23日(土) 9:30~10:30、11:00~12:00、13:30~14:30【要予約】 函令和4年10~12月に出産予定の人 定各6組
- パパママ教室(平日コース) 7月25日(月)①9:40~12:00 ②13:30~14:45【要予約】 函令和4年9~12月に出産予定の人 定①12組 ②8組
- 離乳食教室後期・完了期 7月26日(火)10:30~12:00 函生後10~11カ月の乳児と保護者 費500円 定10組(先着順)
- フッ素塗布 7月26日(火)13:15~14:00 所西保健センター 函1歳以上の未就学児 費1,430円
- 10か月児健康相談 7月28日(木)9:00~10:00 函令和3年9月生まれの子どもと保護者
- 離乳食教室初期 8月5日(金)10:00~11:10 函生後4カ月前後の乳児と保護者 費50円 定10組(先着順)
- プレママ教室 9月13日(火)10:30~15:30【要予約】 函令和4年11月~令和5年2月出産予定の人 費500円 定20組

成人・精神保健 西保健センター



- ピアサロン 7月21日(水)13:30~15:00【要予約】 函統合失調症の人の家族
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 7月22日(金)・8月5日(金)9:15~11:45、8月17日(水)13:30~16:00【要予約】
- からだ改善キテ軽運動教室 7月25日(月)13:30~15:00【要予約】 函令和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 定10人
- 精神科医によるこころの健康相談 7月28日(木)・8月10日(水)13:00~15:00【要予約】
- 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

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 7月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

7/3・24	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
7/10・31	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
7/17	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
7/18	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771

※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 I 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。



今月の健康

No.489

筋力低下

皆さん、最近、近くに出掛けるのに、つい車を使ったり、階段が近くにあるのにエスカレーターやエレベーターを使ったりするのはありませんか。運動する機会の減少は、特にコロナ禍で外出する機会が減っており、なおさらかもしれません。日常生活動作だけでは、70歳頃までに若いころの筋肉量の半分になってしまいがちです。そこで運動が必要になりますが、筋力維持のためには1日6~8千歩は歩くことが必要といわれています。さらに筋肉をつけるためには筋力トレーニング(筋トレ)が必要になります。筋肉量は年齢とともに低下しやすくなりますが、筋トレを行うことによって、高齢になっても筋肉を増やすことができます。もちろんスポーツジムなどを利用してもいいでしょう。しかし仕事などで時間が取れない人もいると思います。空いた時間にウォーキング(日光浴も骨粗しょう症予防に重要)やスクワット・つま先立ち、片足立ち(テーブルなどにつかまりながら)で良い)を始めてみるのもいいでしょう。体力に自信のない人は椅子に座って足踏み運動・脚上げ体操から始めてもいいでしょう。運動は継続して行うことが重要です。無理をせず生活の中で取り入れやすい運動から行いましょう。まずは週に2回程度から始めてみるのはいかがでしょうか。 上尾市医師会

