

けんこうガイド | 6・7月

健康推進課(保健センター内) 〒362-0074 春日2-10-33 ☎774-1411 ☎776-7355

内=内容
対=対象
定=定員
持=持ち物
費=費用
申=申し込み

| 母子保健 | とき・ところ | 内容・対象・持ち物 | 備 考 |
|------------------|---|---|--|
| 10か月児健康相談 | 6月20日(水) 保健センター 午前9～10時 | 内平成23年8月の出生児 持母子健康手帳、おむつ、バスタオル | 申当日、直接会場へ ※発熱時や感染性疾患の疑いのある人はご遠慮ください。 |
| 乳幼児健康相談 | 6月18日(月) 乳幼児相談センター 午後1時30分～2時30分 | 内就学前の乳幼児 持母子健康手帳、おむつ、バスタオル | 申当日、直接会場へ ※発熱時や感染性疾患の疑いのある人はご遠慮ください。 |
| フッ素塗布 | 6月19日(火) 原市公民館 7月10日(火) 保健センター 午後1時15分～2時 | 内歯科健診(1歳6か月児健康診査など)を受診した就学前の人 ※6カ月間隔で塗布できます。 持母子健康手帳、タオル、歯ブラシ | 費1,365円 申当日、直接会場へ ※事前に必ず歯を磨いてきてください。 |
| ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種 | 生後2カ月～5歳未満の乳幼児を対象に市内実施医療機関で無料接種を行っています。予診票は保健センター、市内実施医療機関に設置しています。接種を希望する場合は、必要性を理解した上で、本人の体調の良い時に受けてください。 | | |
| 子宮頸がん予防ワクチン接種 | 無料接種対象は、平成8年4月2日～12年4月1日生まれの女子です。接種回数は3回で、接種開始から接種終了まで6カ月間かかります。詳しくは市ホームページをご覧ください。 | | |

| 成人保健 | とき・ところ | 内容・対象・持ち物 | 備 考 |
|------------------|--|---|-------------------------|
| 健康ライフ応援相談 | 6月26日(火) 保健センター 午後1時～2時20分 | 内保健師・栄養士などによる個別相談 内健診結果、生活習慣病予防に関心のある人 | 定5人 申電話で健康推進課へ(予約制) |
| 栄養教室 | 6月20日(水) 保健センター 午後1時30分～3時30分 | 内メタボ予防のための栄養指導 内自分の食生活が気になる人 | 定10人 申電話で健康推進課へ(予約制) |
| 運動教室 | 6月25日(月) 保健センター 7月9日(月) 保健センター 午後1時30分～3時30分 | 内メタボ予防のための運動指導 内40～64歳の人 ※現在治療中の方は医師の許可が必要です。 | 定20人 申電話で健康推進課へ(予約制) |
| 臨床心理士によるこころの悩み相談 | 6月26日(火) 保健センター 7月10日(火) 保健センター 午前9時～午後4時 | 内臨床心理士・保健師による面接相談 内対人関係に悩んでいる、眠れないなどのこころの悩みを抱えている人 | 定4組 申電話で健康推進課へ(予約制) |
| 統合失調症患者の家族サロン | 6月21日(木) 保健センター 午後1時30分～3時 | 内共通の悩みを持つ家族の話し合い 内統合失調症患者の家族 | 申当日、直接会場へ |
| 集団検診各種健康診査 | 胃がん、肺がん・結核、乳がん検診、成人歯科健康診査、20～30歳代ヘルスチェックの申し込みを受け付けています。日程、申し込み方法など、詳しくは『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。 | | |
| 個別検診 | 大腸がん、子宮がん、前立腺がん、骨粗しょう症、肝炎ウイルス(B型・C型)検診は申し込みが不要になり、6月下旬に対象者全員に受診券を発送します。受診開始は7月1日(日)からです。詳しくは『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。 | | |

| 献 血 | ※日程が変更になることがあります。 | | | |
|---------|-------------------|-----------------------|-----|------------------|
| と き | と ころ | 時 間 | 内 容 | 備 考 |
| 7月3日(火) | 上尾市役所 | 午前9時30分～11時45分、午後1～4時 | 全血 | 上尾市主催(申当日、直接会場へ) |

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」(緑丘2-2-27 上尾医療センター内、☎774-2661・☎772-1353)で行っています。

▶診療日 月～金曜日(祝日を除く)
▶診療時間 午後8～10時(受け付けは午後8時～9時30分)

【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 日曜日・祝日・年末年始
▶診療時間 午前9時～正午、午後1～4時(受け付けは午前11時30分まで、午後は3時30分まで)

歯科

「北足立歯科医師会休日診療所」(鴻巣市赤見台1-15-23、☎048-596-0275)で行っています。

▶診療日 日曜日・祝日
▶診療時間 午前9時30分～午後0時30分

【休日】

産婦人科

| 7月 | 当 番 医 |
|-----|------------------------------------|
| 1日 | ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146 |
| 8日 | ナラヤマレディースクリニック ☎771-3659・☎771-3922 |
| 15日 | 木下産婦人科クリニック ☎787-5533・☎787-3801 |
| 16日 | 上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122 |
| 22日 | ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146 |
| 29日 | ナラヤマレディースクリニック ☎771-3659・☎771-3922 |

▶診療時間 午前9時～正午、午後1～4時

◆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。

●こんな時には、埼玉県救急医療情報センターの県民案内サービスのご利用を！

- ①救急車を呼ぶほどではないが、緊急に受診が必要なとき
- ②休日・祝日、夜間などのとき
- ③どこで診てもらえばよいか分からないとき

診療が可能な医療機関をご案内します。
▶電話番号 824-4199(24時間対応)
医療機関・薬局の情報は、県ホームページの埼玉県医療機能情報提供システムも併せてご利用ください。

●子どもの急な病気に困ったら小児救急電話相談に相談を！

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。

▶相談日時 月～土曜日/午後7～11時
日曜日・祝日・年末年始/午前9時～午後11時

▶電話番号 #8000(NTTプッシュ回線)
833-7911(ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話)



373

食中毒

今月の健康

毎年ニュースで騒がれる食中毒の話です。食中毒が夏から秋に多いのは皆さん知っての通りです。いつも話題は大腸菌ですが、他にも食中毒を引き起こす菌として、サルモネラ、赤痢、腸チフス、コレラ、またウイルスとしてノロウイルスが挙げられます。

大腸菌は常に大腸内に存在しています。普通はいたずらに焼肉店の事件は病原性大腸菌O111によるものです。O157がよく聞かれますが、Oとは菌表面にあるO抗原のことです。157は157番目に発見された物をいいます。現在180に分類されています。病名は腸管出血性大腸炎といえます。多い年は年間千人以上、最近では200人前後の人が感染しているようです。歴史的には、1982年にアメリカでハンバーガーによる集団食中毒事件が発生し、O157が原因として見つかったのが最初です。O157の感染原因の食品は、牛肉以外でもチーズ、マヨネーズ、ソーセージなどからの感染の報告もあります。

食中毒予防のポイントを紹介します。肉、魚、野菜は新鮮な物を買います。冷蔵・冷凍が必要な物はすぐに冷蔵庫、冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下が目安です。台所では、まな板と包丁を、肉や魚などの熱処理が必要な物と使い分けましょう。菌は75度以上で1分間以上の加熱で死滅します。また手洗い、布巾の管理も必要です。電子レンジでも同じ条件なら菌は死滅します。生ハム、牛乳、ヨーグルトは規格上殺菌されているので安心と考えます。母乳も心配ありません。食器洗浄乾燥機使用時、乾燥までしていれば安心です。夏場、明らかに感染源や下痢をしている子どもはプールに入れないでください。

激しい腹痛、血便がある出血性大腸炎にかかると5割強が尿毒症、腎不全になるとされています。治療は菌を殺すのではなく、毒素を中和することが必要ですが、残念ながら開発途中で今は脱水に対する処置などしかありません。

上尾市医師会