

いっしょに健康づくり



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 ☎774-1411・☎776-7355
(成人・精神保健)

※西保健センターは改修工事のため、東保健センターで業務を行っています。移転中も電話・ファクス番号に変更はありません。

このとり相談(妊活・不妊相談)

不妊症看護認定看護師などの資格を持つ妊活カウンセラーが相談に応じます。

- ・赤ちゃんが欲しいけれど、なかなか授からない
- ・不妊治療ってどんなことをするの？ いつから始めたらいいの？
- ・不妊治療を受けているけれど、検査や治療のことが分からない

このようなお悩みはありませんか？ 誰にも話せず気持ちの整理ができない悩みを、この機会に相談してみませんか？ より良い歩みと選択ができるよう個別で対応しますので、気軽に利用してください。☎12月18日(火) ※月1回の開催です。1組1時間(午前/2組、午後/2組)です(要予約)。☎東保健センター ☎市内に住所がある夫婦(相談は1人でも可) ☎予約専用電話(☎070-3131-7256)で



『上尾市健康カレンダー』の有料広告を

募集

平成31年度版『上尾市健康カレンダー』の掲載広告を募集します。『上尾市健康カレンダー』は、母子保健、成人保健、歯科保健、予防接種などの保健センター事業について、広く市民にお知らせするために配布しています。【発行部数】95,000部(市内約80,000戸に配布する他、公共機関で配布。転入者には転入手続き時に窓口で配布。市ホームページでも公開) 【予定区画数】36区画 【色・規格】一色刷り・縦45×横90^{mm} ※広告右上部に「広告」の文字が入ります。【掲載料】30,000円(1区画当たり) ☎12月14日(金)(必着)までに、申込書(東保健センターにある。市ホームページからダウンロードも可)に必要な事項を記入して、直接または郵送で東保健センターへ ※掲載要件、申込者の資格など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

しっかり手洗いで

ノロウイルスから身を守ろう!



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、冬場に多く発生します。予防には手洗いが重要です。帰宅後やトイレの後、食品を調理する前、食事の前には必ず手を洗いましょう。石けんでよく泡立てて洗い、流水で十分にすすぎましょう。「洗う・すすぐ」を2回繰り返す「2度洗い」が大変効果的です。その他、次の点にも注意してください。

●食品をしっかり加熱

食品は中心温度85~90度で90秒以上加熱する。特にカキなどの二枚貝は、ノロウイルスを持っていることが多いため、生で食べることを控え、調理の際は他の食品を汚染しないよう注意する。

●清掃と消毒を徹底

調理器具はよく洗ってから、熱湯や塩素系消毒剤などで消毒する。トイレは小まめに清掃、消毒して清潔に保つ。

●おう吐物や下痢便の処理に注意

感染した人のおう吐物や便にはノロウイルスが含まれるので、使い捨てのマスクと手袋を着用し、周りに広げないよう雑巾やタオルなどで汚物をしっかり拭き取った後は塩素系消毒剤を用いて消毒する。処理した後は手洗い、うがいをよくする。

医薬品副作用被害救済制度

詳しくは [副作用 救済](#) または [PMDA](#) で [検索](#)

医薬品医療機器総合機構 ☎0120-149-931

薬は正しく服用しても、副作用を起こす可能性があります。医薬品(病院・診療所で処方されたものの他、薬局などで購入したものを含む)を適正に使用したにもかかわらず、副作用により入院治療が必要になるほどの健康被害が起きたときは、医療費や年金などが給付される公的な制度があります。詳しくは、問い合わせてください。

お薬を使うすべての方に知ってほしい制度です。

お薬は正しく使っても、副作用の起こる可能性があります。万一、入院治療が必要になるほどの健康被害が起きたとき、医療費や年金などの給付を受ける公的な制度があります。

0120-149-931

独立行政法人 医薬品医療機器総合機構

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』は東保健センター、市役所、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

- **にこにこ健康相談会** 12月11日(火)9:00~10:00
- **フッ素塗布** 12月17日(月)13:15~14:00 ④東保健センター ⑤1,404円
- **10か月児健康相談** 12月19日(水)9:00~10:00 ⑥平成30年2月生まれの子ともと保護者
- **プレママ教室** 平成31年1月9日(水)9:10~15:30・15日(火)9:10~12:00【要予約】 ⑦2019年3~6月に出産予定の人
- **離乳食教室後期・完了期** 平成31年1月10日(木)9:30~13:00【要予約・12月3日(月)から】 ⑧平成30年1~3月生まれの子ともと保護者
- **離乳食教室開始期・初期** 平成31年1月16日(水)10:00~11:10【要予約】 ⑨4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

※会場は全て東保健センターです。ただし予約・問い合わせは西保健センターで受け付けます。

- **クローバーの会** 12月17日(月)13:30~15:30
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 12月18日(火)13:30~15:30【要予約】 ⑩40~69歳の運動制限のない人
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 12月18日(火)・平成31年1月7日(月)9:15~12:10【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 12月19日(水)13:00~15:00【要予約】

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、12月30日(日)~平成31年1月3日(木)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」(左記参照)で行っています。
【診療日】(日)、(祝)、12月30日~平成31年1月3日
【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)(12月30日~平成31年1月3日を除く)
【診療時間】9:30~12:30

● 歯科年末年始当番医 【診療時間】10:00~12:00

12月30日(日)	上尾西口歯科	☎775-3860・☎775-3865
	小林歯科医院	☎775-1175・☎772-6366
	ワールド歯科	☎783-1001・☎783-0933
31日(月)	川野歯科医院	☎771-0202・☎771-3173
	川田歯科医院	☎781-2723・☎725-0876
	ページデンタルクリニック	☎729-6483・☎729-6438
1月1日(祝)	池田歯科医院	☎725-3503・☎726-4913
	土岐歯科医院	☎774-5129・☎774-5129
	3日(木)	塚本歯科医院

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

2・23・31日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
9・24日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
16・30日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146

※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.450

ロタウイルス、ノロウイルス

毎年11月から翌年5月頃にかけて胃腸炎が流行しますが、その多くはロタウイルスとノロウイルスによるものです。流行時期のピークはロタウイルスが2~5月、ノロウイルスは12月~翌2月です。かかりやすい年齢は、ロタウイルスは5歳以下がほとんどで、特に6カ月から2歳頃に多いのですが、ノロウイルスは年齢に関係なく見られます。

ロタウイルスは感染から1、2日後に激しい嘔吐、発熱で発症し、白っぽい下痢が見られ、1週間ほどで治ります。けいれんや脳症、急性腎不全、心筋炎などの合併症を起こすことがあり、意識の低下やけいれんなどがあれば救急受診が必要です。

ノロウイルスは、感染から1、2日後に嘔吐で発症します。下痢や腹痛、発熱を伴うことがあります。通常1、2日で治りますが、乳幼児や高齢者では脱水に注意が必要です。

どちらも感染力は非常に強く、患者の便や嘔吐物に含まれるウイルスが手を介して口に入り、糞口感染します。ノロウイルスはカキなどの二枚貝を十分に加熱しないで食べた場合や、嘔吐物の飛沫を吸い込む飛沫感染でも感染することがあります。汚物の処理にはマスクや手袋を着用し、希釈した塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム含有)で消毒します。アルコール消毒はほとんど効果がありません。

2011年から乳児を対象としてロタウイルスの経口生ワクチン(初回接種は生後6週から14週6日まで)を接種できるようになりました。国立感染症研究所感染症疫学センターのサーベイランス(調査・監視)でロタウイルスの検出報告数が2013年以降は半分以下になっており、入院が必要な重症患者も減っています。

上尾市医師会