

# いっしょに健康づくり 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

## 助成金の申請はお済みですか？

### ■不妊検査費・不育症検査費助成事業

夫婦が共に受けた不妊検査・不育症検査で、対象となる検査費用について2万円を上限とし、1組の夫婦につき各1回限り助成します。【申請期限】3月31日(火) ※2月1日～3月31日までに不妊検査・不育症検査の終期が含まれる場合は、5月29日(金)までです。

### ■不妊治療費助成事業

特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けた夫婦に対し、年間5万円を上限に通算5年度まで助成します。☎埼玉県不妊治療費助成事業の支給決定を受けている夫婦 【申請期限】次の①②のいずれか遅い方  
①不妊治療の終期が属する年度内②埼玉県不妊治療費助成事業の決定通知日から60日以内  
※詳しくは、東保健センターに問い合わせてください。

## こーらるりーふ (産後カフェ)

産科医療機関の助産師が、参加親子の交流を図り、育児などに関する相談に対応します。

☎3月25日(水)9:30～10:30 所 上尾中央総合病院(柏座1-10-10) 対 育児の悩みや困り事のある産後4～7カ月の母親と子ども 申 3月19日(木)までに電話で東保健センターへ



## 禁煙のすすめ

健康増進法の一部改正により、令和元年7月1日から第1種施設(学校、児童福祉施設、病院、診療所など)は「敷地内禁煙」となりました。また、令和2年4月1日(水)からは第2種施設(飲食店、オフィス、事業所など)が原則、「屋内禁煙」となります。

喫煙は、肺がんをはじめとするがんや心筋梗塞、脳梗塞などの循環器疾患、慢性気管支炎などの呼吸器疾患、歯周病など数多くの疾患の発症に深く関係しています。たばこは喫煙者だけでなく、周りの人の健康にさまざまな影響を及ぼし、受動喫煙は、家庭や職場の中で、肺がん、虚血性心疾患、呼吸器疾患などの危険性を増大させます。

また、たばこの煙は、乳幼児突然死症候群の危険因子でもあります。

禁煙をして、自分の健康も、周囲の人の健康も守りましょう。



## 3月は自殺対策強化月間

自殺に至るまでにはさまざまな困り事を経験します。最初のきっかけは、転職や失業、育児の悩みなど日常生活で経験することといわれています。困り事ができた時は、早めに誰かに相談しましょう。家族や友人など周囲の人に相談しにくい時は、保健センターや県鴻巣保健所(☎048-541-0249)で相談できます。

## 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



- このとり相談(妊活・不妊相談) 3月17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 3月19日(木)9:00~10:00
- 10か月児健康相談 3月25日(火)9:00~10:00 函令和元年5月生まれの子どもと保護者
- フッ素塗布 ①3月26日(水)13:15~14:00②4月7日(火)13:15~14:00 所①西保健センター②東保健センター 費1,430円
- 離乳食教室初期 4月10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
- 赤ちゃんとおっぱいタイム 4月20日(月)10:00~11:30【要予約・4月3日(金)9:00から】 函1か月児健診を終了した1~3月生まれの乳児と母親 函15組(先着順)
- パパママ教室 4月25日(土)9:10~12:10【要予約・4月7日(火)9:00から】 函令和2年7~10月出産予定の人

### 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 3月16日(月)9:15~11:45、3月25日(火)13:30~16:00、4月13日(月)9:15~11:45【要予約】
- 食事でむりなく脱メタボ塾 3月17日(火)・4月14日(火)14:15~14:45【要予約】 函食生活を改善したい人
- 動いて楽しく脱メタボ塾 3月18日(水)・4月8日(水)13:30~15:30【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 3月19日(木)13:00~15:00【要予約】
- 統合失調症の家族サロン 3月19日(木)13:30~15:00

## 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。

#### ●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 3月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

3/1・20	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
3/8・22	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
3/15・29	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.464

## 風疹

風疹は、風疹ウイルスによる急性の発熱と発疹を起す感染症です。2~3週間の潜伏期の後、発熱、首のリンパ節の腫れ、全身に赤い発疹が出現します。発熱するのは3~4日間、多くの人は軽い症状で終わります。まれに急性脳症や血が止まりにくくなる血小板減少性紫斑病を合併することもあります。この病気の一歩の問題は先天性風疹症候群です。

妊娠初期の女性が風疹にかかると、生まれてくる子どもに難聴や白内障、心臓病、精神運動発達遅滞などの障害がみられることがあります。平成24年10月~平成26年10月には、45人の先天性風疹症候群の患者が報告されました。風疹の予防には、予防接種が最も有効です(定期予防接種は、1歳児と小学校入学前1年間の幼児が対象です)。

妊娠を希望している女性で、ワクチンを接種していない人や抗体がなくなっている人は、妊娠の前にワクチン接種しておくことをお勧めします。また、妊娠中の女性は予防接種を受けられないため、妊婦の周りには風疹を発症しないよう予防に努めましょう。埼玉県では、16歳以上50歳未満で妊娠を希望している女性とその同居者に対して無料で風疹の抗体検査を実施する制度があります。

また、今年度から風しんの追加的対策として、公的に風しんの予防接種が行われなかった昭和37~53年度生まれの男性に対し、抗体検査と風疹の予防接種が実施されています。今年度対象の人には、すでに無料クーポン券が送付されているので、ぜひ利用してください。

上尾市医師会