

いっしょに健康づくり



健康増進課

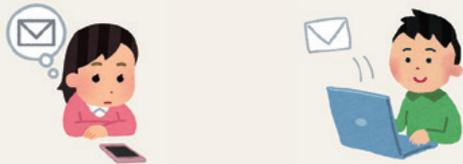
東保健センター 〒362-0015 緑丘2-1-27
(母子保健・予防接種) ☎774-1414・☎774-8188
西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33
(成人・精神保健) ☎774-1411・☎776-7355

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、掲載内容について中止する場合があります。



いのちのオンライン相談窓口

さまざまな悩みや不安についての相談窓口として、専用メールアドレスを開設しています。人間関係、仕事、学校、家庭、心や体の健康のことなど、誰にも言えなかった悩みや困り事を相談しませんか。個人の秘密は守られます。追い込まれる前に、気軽に相談してください。※相談はメールで返信後、電話または対面で行います。内容に応じてカウンセリングや専門機関につなぐことも可能です。【受付】毎日24時間 ※返信は原則、平日8時30分～17時です(年末年始を除く)。☎市内に在住・在勤・在学の人(子どもも可) ④専用メール(☎inochimail@city.ageo.lg.jp)または市ホームページの相談フォームから



埼玉県コバトン健康マイレージ事業企画 「市内を歩こう！ ～正しい歩き方講座付き～」

市内を歩いたり、講義を聞いたりして、ウォーキングの楽しさや正しいウォーキングを学びましょう。
時①10月11日(日)②11月22日(日)9時30分～12時(受け付け/9時15分～) 所①平方公民館②上平公民館 【講師】田邊潤さん(早稲田大学本庄高等学院教諭) 対市内に在住の18歳以上の人 定各回20人(先着順) 持室内・外用運動靴、帽子、マスク、タオル、飲み物 ※埼玉県コバトン健康マイレージ事業参加者は、専用歩数計(アプリ参加の人はスマートフォン)を持参してください。 ※事業に参加を希望する人は当日、申し込みを受け付けます。専用歩数計は後日、県事務局から郵送します(送料は各自負担)。④①は9月30日(水)まで②は11月12日(木)までに電話で西保健センターへ

～オンラインマタニティサロン～

新型コロナウイルスに対して不安を感じ、外出を控えている妊婦に対し、オンラインアプリを利用したマタニティサロンを開催します。時9月25日(金)14～15時 ※月に1回の開催です。詳しくは市ホームページをご覧ください。☎オンライン上で参加者同士の交流と母子保健コーディネーター(助産師)による話「妊娠中の生活とお産の経過」 対市内に住民登録があり妊娠・出産・育児に対して相談のある妊婦 定6人程度(先着順) 申市ホームページの申し込みフォームから ※プレママ教室との併用はできません。



幼児食教室

子どもが見て喜んで、食べておいしい、簡単に作れるお楽しみメニューを作ります。時10月2日(金)10時～12時30分 所東保健センター 対幼児期の栄養・食事に関する話と調理実習 対市内に在住の3歳以上の未就学児を子育て中の保護者 費500円 定15人(先着順) 持エプロン、三角巾(バンダナなど)、マスク、手拭きタオル、筆記用具 ④9月2日(水)から電話で東保健センターへ



炊飯器でカレーピラフ、フライパンでお花シューマイ、ほうれん草のサラダ、いちごヨーグルトかん(予定)



9月10～16日は自殺予防週間

～自殺は“防げる死”です。悩んだらまずは相談を～

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



- **離乳食教室後期・完了期** 9月15日(火)10:30~12:00 ㊟令和元年9~11月生まれの子どもと保護者 費500円 定10組(先着順)
- **にこにこ健康相談会** 9月16日(水)9:00~10:00
- **フッ素塗布** 9月25日(金)13:15~14:00 ㊟西保健センター 費1,430円
- **10か月児健康相談** 9月30日(水)9:00~10:00 ㊟令和元年11月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室初期** 10月6日(火)10:00~11:10【要予約】 ㊟4か月児健診を終了した子どもと保護者 費50円 定10組(先着順)
- **このとり相談(妊活・不妊相談)** 10月9日(金)13:15~15:45【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- **パパママ教室(土曜日コース)** 10月17日(土)9:10~12:10【要予約・9月15日(火)9:00から】 ㊟令和3年1~3月出産予定の人
- **赤ちゃんとおアッピータイム** 10月20日(火)10:00~11:30【要予約・9月28日(月)9:00から】 ㊟1か月児健診を終了した7~9月生まれの乳児と母親 定6組(先着順)

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** 9月15日(火)13:30~16:00、9月28日(月)、10月7日(水)9:15~11:45【要予約】
- **からだ改善!キテ軽運動教室** 9月16日(水)13:30~15:00、10月5日(月)9:30~11:00【要予約】 ㊟40~69歳の運動制限のない人
- **統合失調症の家族サロン** 9月17日(木)13:30~15:00
- **学ぼう!脂肪を貯めにくくする食事** 10月9日(金)14:15~14:45【要予約】 ㊟食生活を改善したい人
- **健康応援相談** 10月13日(火)13:45~【個別相談は要予約】 ㊟健診結果、生活習慣病予防に関心がある人
- **精神科医によるこころの健康相談** 10月14日(水)13:00~15:00【要予約】
- **各種検診** 実施期間9~11月(集団検診は1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 9月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

9/20・27	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
9/6・21	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
9/13・22	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922

※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、I P 電話、PHSを利用する場合)

今月の健康

No.469

妊娠中の体重管理

現在妊娠中でこれから分娩を控えている人、せり出してくるお腹と活発に動く赤ちゃんと共に期待と不安の日々を送られていることと思います。健診で体重が増えすぎと注意されたけれど、赤ちゃんのためには栄養を取らないといけない場合、妊娠中の体重は一体どれくらい増えても大丈夫なのでしょう。

妊娠中の体重増加の推奨値は複数存在しており、基本的に妊娠前のBMI値を基準とします。日本産科婦人科学会は、BMI18未満/10.12、BMI18.1~24/7.10、BMI25以上/5.7、標準的な体格であれば7.10となり、厚生労働省は、正期産の出生体重2,500~4,000gを目標としBMI値18.5~25の妊婦の体重増加を7.12kgとしています。このような体重管理が必要な理由は、(1)妊娠高血圧症候群の予防、(2)適正な出生体重、(3)産科的異常の減少などの目的のためと考えられています。

妊娠前から肥満(BMI25以上)である場合は妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、帝王切開分娩、死産、巨大児、および児の神経管閉鎖障害などのリスクが高い傾向があるといわれています。一方、痩せ女性(BMI18.5未満)は切迫早産、早産、および低出生体重児分娩のリスクが高い傾向があります。妊娠中のみならず妊娠前の体重管理も安全な分娩のためには必要です。

妊娠中の体重増加の推奨値に関する研究は少ないため、明確に合意が得られたものはありません。嚴重な体重管理を行う根拠は乏しく、個人差を配慮した緩やかな指導が必要と思われる。妊娠中は栄養バランスの取れた食事摂取を心掛けましょう。

上尾市医師会