

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。

10月はがん検診受診率50%達成に向けた 集中キャンペーン月間



がんによる死亡者数を減らすためには、早期発見・早期治療が重要です。症状がないうちから定期的に検診を受けましょう。医療機関で受診する個別検診(大腸がん、子宮がん、前立腺がんなど)は11月30日(月)までです。集団検診(胃がん、肺がん・結核、乳がん)は1月の指定された日程まで(定員になり次第、申し込みを締め切り)です。早めに受診しましょう。

医療機関で受診する個別検診の受診券は、4月に対象者全員に郵送しています。その他の個別検診(肺がん・結核など)は、10月31日(出)までに東・西保健センター、保険年金課、各支所・出張所・公民館で事前申し込みが必要です。詳しくは、『令和2年度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。

10月20日(火)から

高齢者

インフルエンザ予防接種

インフルエンザワクチンの予防効果は、接種後約2週間からおおよそ5カ月程度といわれています。体調の良い時に早めに接種しましょう。☎10月20日～令和3年1月31日(日)(予定) ☎予防接種実施医療機関など(『令和2年度上尾市健康カレンダー』など参照) ☎上尾市に住民登録がある次の①②のいずれかの人①接種当日に満65歳以上②60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に極度に障害を有する(これらの障害により身体障害者手帳1級または同程度と判断される) ☎1,500円 ※年度内に1人1回です。☎接種費用、健康保険証、予診票(市内予防接種実施医療機関、保険年金課、高齢介護課、各支所・出張所、東・西保健センターにある) ☎直接、実施医療機関へ

ランチ調理実習 参加者募集

「食の恵みに感謝! 給食メニューを作ってみよう」をテーマに管理栄養士による講話と調理実習を行います。保育園児・児童・生徒たちが食べている給食献立を作って、食べて、学びましょう。☎・所・定下表のとおり ☎市内に在住・在勤・在学の人 ☎500円 ☎エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、筆記用具、電卓 ☎10月5日(月)から電話で西保健センターへ

とき	ところ	定員(先着順)
11/12(木)	東保健センター	15人
11/25(水)	大谷公民館	12人

※時間はいずれも10時～13時30分です。



しゃくし菜ごはん、鶏肉のマヨコーンチーズ焼き、たきぎあえ、春雨スープ、牛乳

未熟児のつどい～のびのび♡キッズ～

親子遊びと交流会を実施します。皆さんで楽しく交流しましょう! ☎10月27日(火)10時～11時30分 ☎東保健センター ☎親子同士の交流、保育士による手遊び、身長・体重測定、育児相談など ☎2,500円未満で生まれた未就学児と保護者 ☎母子健康手帳 ☎10月20日(火)までに電話で東保健センターへ

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

- **にこにこ健康相談会** 10月15日(木)9:00~10:00
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 10月20日(火)10:00~11:30【要予約】 ①1か月児健診を終了した7~9月生まれの乳児と母親 ②6組(先着順)
- **離乳食教室後期・完了期** 10月21日(水)10:30~12:00【要予約】 ①令和元年11~12月生まれの子どもと保護者
- **フッ素塗布** 10月26日(月)13:15~14:00 ①東保健センター ②1歳6か月以上の未就学児 ③1,430円
- **オンラインマタニティサロン** 10月27日(火)14:00~15:00 ①6人程度(先着順) ②10月19日(月)までに
- **10か月児健康相談** 10月30日(金)9:00~10:00 ①令和元年12月生まれの子どもと保護者
- **プレマ教室** 11月5日(木)10:40~15:00・18日(火)9:10~12:00【要予約】 ①令和3年1~4月出産予定の人 ※2日目はパートナーまたは祖父母も受講できます。 ②500円
- **離乳食教室初期** 11月6日(金)10:00~11:10【要予約】 ①4か月児健診を終了した乳児と保護者

成人・精神保健 西保健センター

- **統合失調症の家族サロン** 10月15日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 10月19日(月)9:15~11:45・26日(月)13:30~16:00【要予約】
- **クローバーの会** 10月19日(月)13:30~15:30【要予約】 ①うつ病の人の家族
- **からだ改善！キテ軽運動教室** 10月20日(火)13:30~15:00、11月4日(水)9:30~11:00【要予約】 ①40~69歳の運動制限のない人
- **学ぼう！脂肪を貯めにくくする食事** 11月10日(火)14:15~14:45【要予約】 ①食生活を改善したい人
- **健康応援相談** 11月11日(水)13:15~【個別相談は要予約】 ①健診結果、生活習慣病予防に関心がある人
- **各種検診** 実施期間は11月まで(集団検診は1月の指定日まで) ※予約の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 10月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

10/4・25	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
10/11	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
10/18	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122

※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.470

正しい歯みがき

皆さんは毎日歯みがきをしていると思います。毎食後1日3回していますか？朝、昼、晩どれも大切ですが、特に寝る前の歯みがきはとても重要です。もし歯みがきを忘れて寝てしまうと、夜寝ている間に口の中で、むし歯菌や歯周病細菌などがどんどん増えていってしまいます。毎日、正しくしっかりと歯みがきをしましょう。

歯みがきの最も重要な目的の一つは、口の中の歯垢(プラーク)を取り除くことです。歯垢とは細菌の塊ですので、歯みがきをすることは歯垢を取り除くことと細菌の除去なのです。細菌を除去することでもむし歯や歯周病になりにくくなりますし、全身の健康を守ることもつながっているのです。

では、正しい歯みがきとはどうすればよいのでしょうか？順番を決めて、1、2本ずつ磨いていきましょう。1カ所20~30回くらい小刻みに歯ブラシを動かして、歯ブラシを歯の面に当てて、しっかりと歯垢を落とすようにしましょう。この時、強く力を入れ過ぎないようにしましょう。歯垢の付きやすいところは、①歯のかむ面②歯と歯の間③歯と歯肉の境目④歯並びの悪いところなどです。歯ブラシだけでは歯垢を落とすきれいな場合もあります。そのような時は、糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシなどを使います。口の中の環境は一人一人違います。詳しい歯みがきの仕方については、実際に歯科医院に行ってみてもらいましょう。

北足立歯科医師会

