



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。

3月31日(水)まで

予防接種の受け忘れにご注意を

対象期間を過ぎた予防接種は全額自己負担となります。ご注意ください。

■麻しん風しん混合ワクチン(2期)

所市内接種委託医療機関など(『令和2年度版上尾市健康カレンダー』などを参照) ※埼玉県相互乗り入れ実施機関でも接種できます。 宛平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの子ども(小学校入学の前年度) 母母子健康手帳、予診票(市内委託医療機関、東・西保健センター、子ども支援課、各支所・出張所にある) 申直接、実施医療機関へ

■高齢者肺炎球菌ワクチン

所市内接種委託医療機関(『令和2年度版上尾市健康カレンダー』などを参照) ※令和2年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人は、埼玉県相互乗り入れ実施機関などでも接種できます。 宛過去に高齢者肺炎球菌ワクチンの接種をしていない人で次の①～③のいずれかに該当する人①昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ②昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ③昭和21年4月1日以前に生まれた人 費5,000円 届接種費用、健康保険証、予診票(市内委託医療機関、東・西保健センター、保険年金課、高齢介護課、各支所・出張所にある) 申直接、実施医療機関へ

ここのとり相談(妊活・不妊相談)

不妊症看護認定看護師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

妊娠や不妊に関する悩みを、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。 時3月8日(月)①13:15～②14:45～(要予約) ※月1回の開催で、1組1時間です。来所が困難な場合は、電話での相談もできます。 所東保健センター 宛市内に住所がある夫婦(相談は1人でも可) 申予約専用電話(☎070-3131-7256)で ※電話相談希望の場合も、事前に予約してください。



風しんの追加的対策
風しん抗体検査・
風しん第5期定期予防接種

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、風しんの抗体検査・予防接種を行っています。この対策は、令和4年3月31日まで実施予定ですが、検査・接種が済んでいない人は早めに利用してください。抗体検査や予防接種を受けるには、市が発行するクーポン券が必要です。

※クーポン券の利用は1人1回です。クーポン券を紛失したなどで再交付が必要な人は、東保健センターに連絡してください。



厚生労働省
ホームページ

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 2月15日(月)9:00~10:00
- 離乳食教室後期・完了期 2月18日(木)10:30~12:00【要予約】 函令和2年3~4月生まれの子どもと保護者 費500円
- オンラインマタニティサロン 2月18日(木)14:00~15:00【要予約・2月10日(水)まで】 函6人程度(先着順)
- 10か月児健康相談 2月25日(月)9:00~10:00 函令和2年4月生まれの子どもと保護者
- プレママ教室 ①3月4日(木)10:40~15:30②3月17日(水)9:10~12:00【要予約】 ※2日目はプレパパ教室も併設します。 函令和3年5~8月に出産予定の人 ※2日目はパートナーまたは祖父母も受講できます。 費500円 函20組(先着順)
- 離乳食教室初期 3月11日(木)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 費50円
- 赤ちゃんとおっぱいタイム 3月15日(月)10:00~11:30【要予約・2月17日(水)9:00から】 函1か月児健診を終了した令和2年12月~令和3年2月生まれの乳児と母親 函6組(先着順)

成人・精神保健 西保健センター



- クローバーの会 2月15日(月)13:30~15:30【要予約】 函うつ病の人の家族
- 健康応援相談 2月16日(火)13:00~【個別相談は要予約】 函健診結果、生活習慣病予防に関心がある人
- 学ぼう! 脂肪を貯めにくくする食事 2月17日(水)14:15~14:45【要予約】 函食生活を改善したい人
- 統合失調症の家族サロン 2月18日(木)13:30~15:00
- からだ改善! キテ軽運動教室 2月24日(水)9:30~11:00、3月10日(水)13:30~15:00【要予約】 函3月31日(水)の時点で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 2月25日(木)13:00~15:00【要予約】
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 3月1日(月)13:30~16:00【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 2月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

2/7・21	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
2/11・23	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
2/14・28	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、I P 電話、PHSを利用する場合)

今月の健康

No.474

歯ぎしり

「家族に歯ぎしりがうるさくて眠れないと言われる」
基本的には自分で気付くというより、周りの人に指摘されることで初めて歯ぎしりを知っていることを知る人がほとんどかもしれません。要するに無意識に行っているということです。
では、そもそもなぜ起こるのでしょうか? 実は、原因はまだ明確に分かってはいません。大人はストレスや歯並びの乱れ、かみ合わせの不良など、子どもは永久歯と乳歯の生え変わり時期に起こる不快感などが関係しているともいわれています。寝ているときにだけしているようなイメージもありますが、何かに集中したり運動したりしているときなどにも起こります。種類としては、次の①②③などがあります。①グライディング(歯ぎしり)/上下の歯をギリギリ擦り合わせる癖②クレンチング(食いしばり)/上下の歯を強くかみ合わせる癖③タッピング/上下の歯をカチカチとかみ合わせる癖
歯ぎしりをするかどうかという悪影響があるかという点、まず歯のかみ合う面がすり減っていきます。歯がすり減ってしまうほどの力がかかっているため、歯を支える歯肉や骨にもとても負担がかかります。歯周病が悪化することもあります。知覚過敏や顎関節症、頭痛、肩こりの原因になることもあります。骨隆起というコブのような硬い膨らみが口の中にできることもあります。寝ているときの歯ぎしりは無意識で行ってしまうので、自分の意志で止めることはできません。マウスピース(スプリント)を付けて寝ることで悪影響を緩和させていく治療が必要となります。気になる人は、1度歯科医院で診てもらいましょう。

北足立歯科医師会

