

# いっほ 一歩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

## 3月31日(木)までです! 予防接種の受け忘れはありませんか?



### 麻しん風しん混合ワクチン(2期)

☎平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの子ども(小学校入学前年度) ☎母子健康手帳、予診票 ☎直接、実施医療機関へ

### 高齢者肺炎球菌ワクチン

☎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25年4月2日～昭和26年4月1日生②昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生③昭和16年4月1日以前に生まれた ☎5,000円 ☎健康保険証 ☎直接、実施医療機関へ

## 3月 は自殺対策強化月間

自殺を考えている人は、心の中では「生きたい」という気持ちの間で激しく揺れ動いており、不眠や原因不明の体調不良など、何らかのサインを発していると言われています。

身近な人の様子が「いつもと違うな」と感じたら、まずは一声掛けてみましょう。そして話に耳を傾け、専門家や相談機関につなぎ、温かく見守ることで、身近な人の大切な命を守りましょう。

保健センターで実施している出前講座の一つに「大人のこころの健康づくり」があります。自身や身近な人の心の健康を保つためにできることについて学べる内容となっていますので、ぜひご利用ください。



## 参加者募集 アッピーサイクリングライフ

あなたもサイクルメーター「e-meters」<sup>イーメーターズ</sup>を活用して、積極的に自転車に乗る習慣を身に付けてみませんか? 3カ月間のチャレンジ中には、計6回の健康講座を通して、健康づくりの基礎知識を学ぶことができます。

説明会	4月 7日(木)	第4回	6月 8日(水)
第1回	4月27日(水)	第5回	6月24日(金)
第2回	5月10日(火)	第6回	7月13日(水)
第3回	5月31日(火)	報告会	8月 2日(火)

☎サイクルメーターの装着、運動指導士による体操やストレッチ指導、調理実習を含む栄養指導、サイクリング実習、各種測定など ☎市内に在住で、自転車を所有している人 ※原則、全ての日程に参加でき、特定健診や他の健診を受診し結果を提供できる人に限ります。 ☎1,000円(別途食材費あり) ☎30人(応募者多数の場合は抽選) ☎往復はがきに参加者の住所、氏名、生年月日、電話番号、運動制限の有無、自転車のタイヤのサイズを記入し3月16日(水)まで(必着)に西保健センター「アッピーサイクリング係」へ ※1枚のはがきにつき2人まで応募できます。



## 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。健康カレンダーは東・西保健センター、市役所、各支所・出張所などにも置いてあります。

### 母子保健 東保健センター



- **プレママ教室** 4月6日(水)・11日(月)9:30~15:15【要予約】  
☎7~10月に出産予定の人
- **パパママ教室** 5月14日(土)9:30~15:15 ☎7~10月に  
出産予定の人【要予約・4月14日(木)から受付開始】
- **離乳食教室開始期・初期** 3月17日(木)、4月12日(火)10:00~  
11:00 ☎4か月児健診を終了した子どもと保護者【要予約】
- **10か月児健康相談** 3月22日(火)9:00~10:00 ☎平成27  
年5月生まれの子ども
- **すくすく計測会** 4月5日(火)9:30~11:00
- **にこにこ健康相談会** 3月15日(火)9:30~10:30
- **フツ素塗布** 4月4日(月)13:15~14:00 ☎東保健セン  
ター

### 成人・精神保健 西保健センター



- **食事でもりなく脱メタボ塾** 3月16日(水)13:30~15:30【要予  
約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 3月22日(火)、4月6日(水)13:30~15:  
30【要予約】
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 4月6日(水)13:15~16:  
10【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 3月17日(木)13:30~15:00
- **各種検診** 集団検診など、市への申し込みが必要な検診  
の申し込みは4月1日(金)から受け付けます。

## 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)  
【診療時間】20:00~22:00(受け付け/21:30まで)

### 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)  
【診療時間】9:00~12:00 (受け付け/11:30まで)  
13:00~16:00 (受け付け/15:30まで)

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

#### ●産婦人科 4月当番医

3・24日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
10・29日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
17日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922

【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

※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、お出掛けください。

### 小児の救急電話相談

子どもの急病時(発熱、下痢、嘔吐など)の家庭での対処法や  
受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

【相談時間】(月)~(土)/19:00~翌朝7:00、(日)・(祝)/7:00~翌朝7:00  
【電話番号】#8000または☎833-7911

### 大人の救急電話相談

大人を対象とする夜間の急な病気やけがに関して、看護師が電  
話で相談に応じます。

【相談時間】18:30~22:30(毎日)  
【電話番号】#7000または☎824-4199

## 今月の健康

No.418

### すいとう 水痘

水痘(みずぼうそう)は水痘帯状疱疹ウイルスによる感染症です。感染力が強く、空気感染をします。感染すると約2~3週間の潜伏期間で発症します。発症する1~2日前から感染力をもつので、保育園や幼稚園などの集団生活で流行します。発疹は全身に広がり、次第に水を持つた水疱に変化します。さらに3~4日経つと発疹は乾いてかさぶたになります。38度前後の熱も2~3日続きます。感染すると、全ての発疹がかさぶたに変わるまで、約1週間近く登園、登校ができません。

治療は抗ウイルス剤の投薬や外用治療を行います。健康な子どもではほとんど重症化せずに治癒しますが、1歳以下の乳児や、15歳以上の思春期または成人では合併症の危険性が高くなります。合併症として、皮膚の二次性細菌感染、肺炎、脳炎などがあります。抗がん剤治療などを受けて、免疫が低下しているときには、生命の危険を伴うこともあります。日本では、年間100万人程度が発症し、20人程度が死亡していると推定されています。

従来、水痘の予防接種は任意接種だったため、接種率が低く、流行を防げませんでした。平成26年10月より定期接種となったことで、防げるようになりました。水痘の定期接種は1歳と2歳の子どもを対象に2回行います。通常1回目の接種は生後12~15カ月までの間に行い、2回目の接種は1回目接種後6~12カ月経過した時期に行うこととなっています。前述の通り、水痘の免疫のない成人が感染すると重症化しやすいので、任意接種であってもできるだけ接種するようにしましょう。

上尾市医師会