

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。

8020 よい歯のコンクール

北足立歯科医師会が、80歳以上で20本以上の自分の歯を保持している人を表彰する「8020よい歯のコンクール」を開催します(今回は、表彰式は行いません)。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。平成元年に「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて「8020(ハチマルニイマル)運動」が始まりました。いつまでもおいしいものを食べ続けるためには、元気な歯を保つことが大切です。②次の①②のいずれも該当する人①市内に在住で令和3年4月1日現在、80歳以上で自分の歯が20本以上ある健康な人②北足立歯科医師会の会員診療所に事前予約し口腔内の審査を受けた人 ③8月20日(金)までに北足立医師会の会員診療所に直接 ※当コンクールで表彰経験のない人に限ります。北足立歯科医師会の会員診療所がない場合は、北足立歯科医師会口腔保健センター(☎048-596-0275)にお問い合わせください。

蚊を介する感染症にご注意を

ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。蚊が媒介する感染症にかからないためには、一人一人が、蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。



●蚊に刺されないようにしましょう

屋外の蚊が多い場所では、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されない対策をしましょう。

●蚊を増やさないようにしましょう

蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生します。日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすように心掛けましょう。

※蚊の活動はおおむね10月下旬まで続きます。

はじめてのヨガ 参加者募集

運動のきっかけづくりを目的とした教室です。ストレッチから始まり、家でも実践できるヨガを行うなど、初心者向けの内容です。仕事・家事・育児などの合間を利用して、体を動かす楽しさを実感し、心身ともにリラックスする方法を学びましょう。④9月10日(金)・28日(火)のいずれも9時30分～11時(受け付け/9時～9時20分) ⑤西保健センター ⑥令和4年3月末時点で64歳までの人 ※医師に運動制限を指示されている人はご遠慮ください。⑦各日10人程度(先着順) ※初めて参加する人が優先です。⑧運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(持っている人) ⑨8月2日(月)から電話で西保健センターへ



キッズ☆厨房 (おやこ料理教室) 参加者募集

親子で一緒に野菜を使った簡単な健康ランチを作ります。初めて料理をする子どもも安心して参加できます。⑩7月27日(火)、8月18日(水)のいずれも10～13時 ⑪東保健センター ⑫市内に在住の4歳以上の未就学児と保護者 ⑬1組750円 ⑭各10組(先着順) ⑮エプロン、三角巾またはバンダナ、ハンドタオル、筆記用具 ⑯7月6日(火)から電話で東保健センターへ



おさかなとおまめのカレー、グリルでサモサ、キャベツとツナの和風サラダ、マCHEDニア(イタリア風フルーツポンチ)

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** 7月14日(休)9:00~10:00
- **プレママ教室** 7月15日(休)10:30~15:30・19日(月)9:10~12:00
【要予約】 函令和3年9~12月に出産予定の人 定12組(先着順)
- **離乳食教室後期・完了期** 7月29日(休)10:30~12:00【要予約】
函令和2年8~9月生まれの子どもと保護者 費500円 定10組(先着順)
- **フッ素塗布** 7月29日(休)13:15~14:00 所西保健センター
函1歳以上の未就学児 費1,430円
- **10か月児健康相談** 7月30日(金)9:00~10:00 函令和2年9月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室初期** 8月6日(金)10:00~11:10【要予約】 函4か月児健康診査を終了した子どもと保護者 費50円 定10組(先着順)
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 8月25日(休)10:00~11:30【要予約・7月28日(休)9:00から】 函1か月児健診を終了した5~7月生まれの乳児と母親 定6組(先着順)
- **パパママ教室(土曜日コース)** 8月28日(土) 9:30~10:30、11:00~12:00、13:30~14:30【要予約・8月4日(休)9:00から】
函令和3年12月~令和4年2月に出産予定の人 定各6組

成人・精神保健 西保健センター



- **統合失調症の家族サロン** 7月15日(休)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 7月15日(休)・8月6日(金)9:15~11:45、7月28日(休)13:30~16:00【要予約】
- **クローバーの会** 8月2日(月)13:30~15:30【要予約】 函うつ病の人の家族
- **各種検(健)診** 実施期間5~11月(集団検診は12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

発熱、せき、風邪などの症状がある場合は、必ず事前に連絡をお願いします。

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 7月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

7/4・23	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
7/11・25	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
7/18	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771
7/22	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)

埼玉県A I 救急相談

急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット形式で気軽に相談が可能です。



今月の健康

No.478

熱中症

新型コロナウイルスの感染予防のため、終日マスクを着用する生活を送るようになりました。一方、厚生労働省からは熱中症予防行動のリーフレットが作成され、「マスク着用により、熱中症のリスクが高まります」と注意喚起がされています。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水となりやすい状態に陥ります。ウイルス対策を十分考慮した上で、屋外で人と十分な距離(少なくとも2倍以上)が確保できるときには熱中症予防のためにマスクを外しましょう。

熱中症の症状は高体温、倦怠感、脱力感、大量の発汗、筋肉痛、悪心、嘔吐、頭痛、めまい、痙攣、意識障害などがあります。対処としては、意識障害があれば救急要請が必要です。意識障害が持続すると死亡リスクが高くなります。涼しい場所に避難し、脱衣と冷却を行い、同時に水分やイオン飲料、塩分を補給します。自力で水分の摂取が不可能な場合や症状が改善しない場合は医療機関を受診する必要があります。

コロナ感染予防と熱中症予防のため、次のことに気を付けましょう。室内でエアコン使用中は小まめに換気する/換気で過度に室温が上昇しないよう設定温度を調節するなど工夫する(室温28度、湿度70%以下を目安に環境を整える)/人数が多く密にならないように注意する/マスク着用により心拍数や呼吸数、体感温度が上昇し身体に負荷がかかるため、各種作業や運動の過小評価に注意する/マスク着用時は小まめに水分補給する/マスクが汗で湿ると通気性が悪くなるので適度に取り替える

上尾市医師会