

**健康増進課**  
 ☎786-1855  
 FAX 786-0096

**健康ステーション**  
 Health Station

※新型コロナウイルスの状況を鑑みて、急遽中止・延期となる場合があります。  
 開催状況・対象月齢はホームページで確認してください。

**こどもの健康診査**



種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	7月9日(金)	保健センター	13:15~14:10	診察、身体計測、育児相談、離乳食相談 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、健診票、バスタオル
7か月児・10か月児相談	〈高崎線東側〉 7月6日(火) 8月3日(火)	総合福祉センター 2階児童館	9:30~10:30	保健師による身体観察、身体計測 ※対象児は、7か月児と10か月児です。 <b>高崎線を挟んで、東側は総合福祉センター、西側は保健センターで行います。</b> その他、電話で相談してください。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、バスタオル
	〈高崎線西側〉 7月12日(月) 8月2日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	7月28日(水)	総合福祉センター 2階児童館	13:15~14:10	内科・歯科診察、歯科指導、身体計測、育児・発達・幼児食相談 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、問診票、バスタオル
3歳3か月児健診 (個別通知あり)	7月16日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測、育児・発達・幼児食相談、検尿 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布 (※有料)	8月2日(月) 8月30日(月)		1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	<b>対象</b> 1歳~就学前の子ども ※6か月ごとに塗布できます。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳 <b>費用</b> 1,430円(税込み) ※現金のみ <b>問合せ</b> □口腔保健センター(北足立歯科医師会) ☎048-596-0275

**母子健康相談**



種別	とき	ところ	予約締切	対象および内容	定員
マタニティクラス 《要予約》※1	7月15日(木) 14:00~16:00	保健センター	7月8日(木)まで	妊娠16~32週の妊婦 プレママカフェ：交流会、妊娠中の栄養のとり方などの話 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	6人
	7月26日(月) 13:30~16:00		7月19日(月)まで	【WEB講座】妊娠20~35週の妊婦 出産準備クラス：妊娠経過から出産の話、安産体操	10人
パパママ体験クラス 《要予約》※1	8月7日(土) 10:00~12:00		7月30日(金)まで	妊娠28~36週の妊婦と夫 沐浴(お風呂)の実習、新生児の保育、夫の妊婦体験 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具、手拭きタオル	6組

注) 母子健康相談については、託児はありませんので、対象児以外のお子さんを連れての参加はご遠慮ください。  
 ※1) 定員になり次第締め切ります。

**おとなの健康相談**



種別	とき	ところ	受付時間	対象および内容
お立ち寄り健康相談	7月13日(火)	保健センター	9:30~11:00	<b>対象</b> 成人 <b>内容</b> 血圧測定、生活習慣病予防・バランスの良い食事のとり方などの相談 ※気軽に立ち寄りください! ※奇数月のみの開催になります。
家族のつどい	7月29日(木)		14:00~16:00	<b>対象</b> 統合失調症の疾患を持つ患者の家族 <b>内容</b> 統合失調症の疾患を持つ患者の家族が悩みを語り合い、気持ちを分かち合う会です。

※保健センターの駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。

**「高尿酸血症」について**

健康診断で調べられている「尿酸」ですが、尿酸とは何かご存知ですか？痛風で痛い思いをしたことがある方は別ですが、日常的にはコレステロールや血糖ほど気にされない方が多いのではないのでしょうか。

尿酸は「プリン体」という物質が体の中で分解されてできます。プリン体はDNAの合成に欠かすことができない大切なものです。このため細胞を分解する新陳代謝の過程でも作られますし、食品からも体の中に取り込まれます。これらのプリン体が肝臓で分解され尿酸となり、やがて尿や便から身体の外に排泄されます。つまり、尿酸は人間が生きていく過程でどうしてもできてしまうものなのです。通常は産生と排泄のバランスがとれているため血液の中の尿酸はそれほど高くないようにコントロールされていますが、尿酸の産生が過剰になったり、その排泄が低下してしまうと血液中の尿酸値が高くなってしまいます。これが

「高尿酸血症」です。余りすぎた尿酸は結晶になって身体中の関節(特に体温の低い足の親指の付け根)や耳たぶなどに溜まり、腎臓では結石になります。痛風とは尿酸結晶の溜まった関節に強い炎症が起こる病気で、「風が吹いても痛い」というような激痛を伴います。一度経験された方は忘れられないと思います。ただし尿酸が高くても無症状な人もいます。では高尿酸血症は何がいけないのでしょうか？実は尿酸が高いと慢性腎臓病になる確率が高くなり、腎不全の危険因子です。また高血圧が増えますし、心筋梗塞の危険因子になるとも言われています。症状がないからといって放っておいてはいけません。もともと男性に多い病気ですが、閉経後の女性には増える傾向にあります。尿酸値は食事や運動である程度管理ができますが、難しい場合も少なくありません。また、自覚がないうちに尿酸結晶が蓄積していることもあります。現在は効果的な薬もたくさんありますので高尿酸血症を指摘された場合はかかりつけ医にご相談ください。

(一社) 桶川北本伊奈地区医師会

**みんなで食中毒を予防しましょう**

- 詳しくは☎鴻巣保健所☎048-541-0249
- ★生野菜にも食中毒菌が付いていることがあります。冷蔵庫で保管し、流水でよく洗ってから食べましょう。
- ★テイクアウト・デリバリーで購入した食品は速やかに食べましょう。
- ★生肉を取り扱う時は、トンブや箸を使い分けましょう。

**食中毒予防の3原則**

- 食中毒菌をつけない  
食材や手はもちろん、肉や魚を扱った後のまな板や包丁もこまめに洗う。
- 食中毒菌を増やさない  
調理したらすぐに食べる。保存する場合は急いで冷ましてから冷蔵庫へ。
- 食中毒菌をやっつける  
食品は中心部まで十分加熱する。

**がんワンストップ電話相談**

内容▼働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職(看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員)による電話相談会

とき▼7月8日(木)・21日(水)午後6時15分～8時30分(最終受付午後8時)

※8月以降の日程は、県HPで確認(毎月2回開催)

問合せ☎県疾病対策課  
☎830-3651



個別子宮がん検診実施医療機関		
実施医療機関	住所	電話番号
北里大学メディカルセンター	北本市荒井 6-100	048-593-1212(代表)
吉田医院	北本市中央 1-70	048-591-2200
伊奈病院	伊奈町小室 9419	723-6071(直通) 721-3692(代表)
葵ウィメンズクリニック	上尾市向山新田 535-1	781-1188
上尾中央総合病院	上尾市柏座 1-10-10	773-1197(予約センター)
ナラヤマレディースクリニック	上尾市本町 1-1-7	771-0002(問合せ) 771-0004(予約)
ひらしま産婦人科	上尾市原市 1464	722-1103

**個別子宮がん検診の実施医療機関の変更について**

広報おけが令和3年6月号のP22に掲載した「個別子宮がん検診」の実施医療機関一覧に、「木下産婦人科クリニック」を記載しましたが、同クリニックが、6月30日(水)をもって閉院することになり、受診できなくなりました。他の医療機関をご検討ください。

**コロナ禍における熱中症に注意**

詳しくは☎健康増進課  
☎786-1855

**熱中症予防行動のポイント**

**暑さを避けましょう**

- ◎エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- ◎感染症予防のため、換気扇や窓を開放することにより換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ◎涼しい服装にする
- ◎急に暑くなった日などは特に注意する



**こまめに水分補給をしましょう**

- ◎のどが渇く前に水分補給
- ◎1日あたり1.2リットルを目安に
- ◎大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



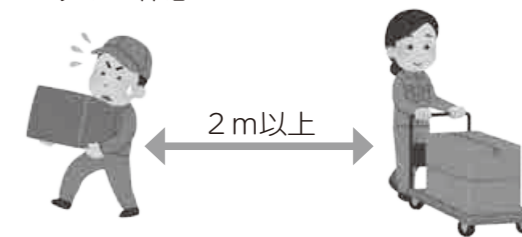
**暑さに備えた体作りをしましょう**

- ◎暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ◎水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ◎「やや暑い環境」「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



**適宜マスクをはずしましょう**

- ◎気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ◎屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合にはマスクをはずす
- ◎マスクを着用しているときは、負担のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離をとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



**日頃から健康管理をしましょう**

- ◎日頃から体温測定、健康チェック
- ◎体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で療養



※高齢者、子ども、障害者は、熱中症になりやすいので十分注意しましょう。

※3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、高齢者などへの積極的な声掛けをお願いします。

参考:令和2年度の熱中症予防行動(環境省・厚生労働省)

**7月の献血会**

とき▼7月20日(火)午前10時～11時45分、午後1時～4時30分

ところ▼ベニバナウォーク桶川

主催▼桶川ライオンズクラブ

※感染防止対策のため、時間がかかる場合があります。

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

**「8020よい歯のコンクール」参加者募集**

**応募資格**

- ・市内在住で、令和3年4月1日時点で、80歳以上(昭和16年4月1日以前生まれ)かつ、自分の歯が20本以上ある健康な人
- ・当コンクールで表彰経験のない人
- ・参加締切日▼8月20日(金)
- ・参加方法▼北足立歯科医師会の会員診療所で、口腔内審査を受けてください。※必ず事前に診療所に予約をお願いします(費用はかかりません)。
- ・北足立歯科医師会の会員診療所の所在地は、北足立歯科医師会口腔保健センター(☎048-596-0275)へ。
- 主催▼(一社)埼玉県北足立歯科医師会

詳しくは☎健康増進課☎786-1855