

市政情報

講座・教室
イベント

募集・求人

健康

高齢者・福祉

ウォーキング

子育て

図書館

相談

市民情報
(伝言板・文芸)

費若者健診・千円、がん検診等は「令和3年度保健センター行事日程」1日

※託児・15人(生後4か月〜3歳児)

定若者健診・70人/1日、がん検診等・80人/1日

場保健センター

対若者健診・市内在住の16〜39歳で健診を受ける機会のない人と生活保護受給者(年齢は令和4年3月末日時点)、がん検診等は「令和3年度保健センター行事日程表」をご確認ください。

日 9月17日(金)・18日(土)・21日(火)

日 9月29日(水)午後(時間は個別対応のため申込み後にお知らせ)

場 保健センター

対 市内在住の成人

内 歯と口の健康力チェック、口腔内チェック、歯周病リスクチェック

申・問 事前に健康推進課へ。
☎ 24-3921 FAX 22-7435

若者健診と同じ日程でがん検診等(大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、結核検診、肝炎ウイルス検診)が受診できます。

若者健診・がん検診等

大人のための健康歯援プログラム

日 9月29日(水)午後(時間は個別対応のため申込み後にお知らせ)

場 保健センター

対 市内在住の成人

内 歯と口の健康力チェック、口腔内チェック、歯周病リスクチェック

申・問 事前に健康推進課へ。
☎ 24-3921 FAX 22-7435

高齢者・福祉

比企医師会在宅医療連携拠点(医療の相談窓口)

自宅療養でのお悩みはありませんか?看護師資格のある職員が医療に関する相談を受けて、退院支援や往診医の紹介などを行っています。ぜひお気軽にご相談ください。

日 平日午前9時〜午後5時(年末年始を除く)

場 比企医師会在宅医療連携拠点(保健センター2階)

対 比企地区内在住・在勤の人(医療・介護関係者を含む)

申・問 電話で比企医師会在宅医療連携拠点へ。
☎ 81-5563

比企医師会在宅医療連携拠点(医療の相談窓口)

表を「ご確認ください。」

※生活保護受給者は無料。予約時にお申し出ください。

申・問 8月24日(火)から直接、電話又はFAX(耳の不自由な人)で健康推進課へ。
☎ 24-3921 FAX 22-7435

※若者健診は市HPから電子申請もできます。

健康

こころの健康相談

日 9月1日(水)午前9時30分〜11時20分

場 保健センター

対 3人(申込順)

内 臨床心理士による相談

申・問 事前に健康推進課へ。
☎ 24-3921 FAX 22-7435

ファミリー歯科健診

日 9月29日(水)午後1時30分〜2時30分

場 保健センター

対 市内在住の人

内 歯科健診、相談、フッ化物塗布

風しん予防接種費用の一部助成

妊婦さんを風しんの感染から守り、生まれてくる赤ちゃんを先天性風しん症候群にしないために、風しん予防接種費用の一部を助成しています。

対・妊婦希望の19〜49歳の女性

・妊婦の夫で19歳以上の男性(事実婚を含む)

・妊婦の同居者

助成額 3千円(生活保護受給者は全額助成)

申請期間 予防接種を受けた日から1年間

申・問 健康推進課
☎ 24-3921 FAX 22-7435

休日歯科センター休止のお知らせ

空調機更新工事により、休日歯科センターを休止します。

日 8月22日(日)

※急患の場合、埼玉県医療機能情報提供システムHPから歯科医院を検索してください。

問 健康推進課
☎ 24-3921 FAX 22-7435

市民病院・ワンポイントクリニック

お肌の老化と紫外線

皮膚科医師 菅井 奏良



年を重ねれば顔のしみやしわが多くなり、いぼやたるみも目立つようになります。しかし、同じ年齢の人同士でも老けて見える人、若々しく見える人がいるのはなぜでしょうか?

肌の老化は、加齢による自然の老化は2割程度にすぎず、8割は太陽光線の影響によるとも言われています。太陽光線による老化を光老化といいます。光老化は紫外線を防ぐことで予防することができ、すでに起きてしまった光老化でも紫外線防御を行うことで今以上に老化が進むのを防ぐことができます。

紫外線には波長の長いUVAと短いUVBがあり、波長が長いほど皮膚の奥に入り込むという性質があります。UVBは、皮膚の浅いところで皮膚の色を作るメラニン色素を増やし、しみやそばかすの原因となります。UVAは、皮膚の深いところで肌のハリを保つために大切なコラーゲンやエラスチンにダメージを与えて、しわ、たるみが生じます。

しみ、しわ、たるみをつくらないためには、日

傘や帽子、サングラスなどで日差しを遮るほか、日焼け止めを日常的に使用することが大切です。

日焼け止めにはUVBを防ぐ効果を示すSPFとUVAを防ぐ効果を示すPAが表記されています。それぞれ後につく数字や+の表記が多いほど、紫外線を防ぐ効果が高いことを示しますが、やみくもに効果の高いものを使えばよいというわけではありません。日焼け止めに含まれる紫外線吸収剤によって、かぶれやかゆみが生じるケースもあるからです。

日常的に使用する日焼け止めのポイントとしては、①UVAとUVB両方に有効なものを選ぶ。②SPFは15以上、PAは+以上のものを使う。③少し厚塗りになるように塗る(例:顔であればパール粒2つ分)。④汗で流れたりしたら塗りなおしをする。の4点が挙げられます。そして、日差しの強い屋外で活動される際には、SPF50、PA++以上のものを選ぶとよいでしょう。紫外線と肌の関係を知って、健康増進に役立てましょう。

休日当番医

診療時間 午前9時〜午後5時 事前に電話相談をして受診

8月	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
8日(祝)	横山内科循環器科医院	内科、心臓内科、循環器内科	上野本132-6	☎24-3225
8日(祝)	森田クリニック	内科、外科	吉見町久米田859-1	☎53-2220
9日(休)	平成の森 川島病院	内科	川島町畑中478-1	☎049-297-2811

※休日当番医のほかにも、比企地域には日曜日に診察をしている医療機関があります。日曜日に診察している医療機関は、市HPでご確認ください。

休日・夜間診療

事前に電話相談をして受診

名称	日時(診療時間)	施設	電話番号
休日夜間急患診療所	月〜土曜日午後5時〜11時、日曜日、祝日午前9時〜午後11時	東松山医師会病院	☎22-2822
休日歯科センター	日曜日、祝日午前9時から(8月22日は休止)(受付は午前8時30分〜11時30分)	保健センター	☎24-3920
比企地区こども夜間救急センター(対象は原則として満15歳以下)	月〜金曜日(祝日、年末年始を除く)午後8時から(受付は午後7時30分〜10時)	東松山医師会病院	☎22-2822

埼玉県救急電話相談

(小児・大人共通)

☎#7119(又は048-824-4199)毎日24時間対応