

9月9日は「救急の日」

上小地域では、救急搬送人員が年々増加し、昨年度は1万人(1日あたり約30人)を超え、傷病者の搬送先が決まらないなどの事案も発生しています。救急医療体制を守るため、相談・受診先を確認し適切な受診をしましょう。

	昼間	夜間(23:00まで)	深夜～早朝(23:00～翌朝 8:00)
平日	■かかりつけ医 普段から相談できるかかりつけ医を持ち、できるだけ診療時間内に受診しましょう。	翌日まで待てない急な症状に対して、応急的な診療を行います。まずは電話でご相談ください。 ■上田市内科・小児科初期救急センター (信州上田医療センター敷地内) ○小児科(15歳以下) ☎21・2233 ○内科(16歳以上) ☎21・2280	電話でご相談ください(365日対応)。 ■子ども(15歳未満) #8000または ☎026・235・1818 (長野県小児救急電話相談) 【受付時間】19:00～翌朝 8:00 ■おとな(15歳以上) #7119または ☎026・231・3021 (長野県救急安心センター) 【受付時間】 ・平日 19:00～翌朝 8:00 ・土日祝日 8:00～翌朝 8:00 ※受診が必要な場合は、医療機関を案内します。
日曜・祝日	■休日緊急医 市ホームページからご確認ください。	【電話相談】19:00～23:00 【診療時間】20:00～23:00(受付 22:30まで) 【休診日】8月14日～16日、12月30日～1月3日 ■医療機関の案内(外科など) 診療が可能な医療機関を案内します。 ○消防本部 ☎26・0119 ○上田南部消防署 ☎38・0119 ○上田東消防署 ☎36・0119 ○川西消防署 ☎31・0119	【受付時間】 ・平日 19:00～翌朝 8:00 ・土日祝日 8:00～翌朝 8:00 ※受診が必要な場合は、医療機関を案内します。

症状が重篤で緊急を要する場合は、**ためらわずに救急搬送(119番)を要請しましょう!** 固 地域医療政策室 ☎75・5463

上田看護専門学校 看護学生募集

令和7年度入学の推薦・社会人入試の申込を受け付けます。

- 学科 看護学科(3年課程・全日制) ●申込 9月13日(金)～20日(金)に固窓口で。
- 入学試験 10月12日(土) ●その他 一般・社会人入試の申込は、12月16日(月)から受け付けます。

固 上田看護専門学校(上田市医師会館内 中央2-22-10) ☎25・0539



ホームページ

屋外広告物の適正な設置・管理をお願いします

屋外に掲出する看板、広告塔、はり紙、のぼり旗などは、周囲の良好な景観を損ねないように表示し、落下や倒壊などの危険を防止するため、適正な維持管理を行いましょ。また、使わなくなった屋外広告は、速やかに撤去しましょう。

毎年9月1日～10日は「屋外広告物適正化旬間」

この機会に適正な管理と安全点検をお願いします。

屋外広告物の設置が禁止される物件があります

図の物件への掲出は禁止されています。のぼり旗、看板、はり紙などの設置が特に多く見受けられます。

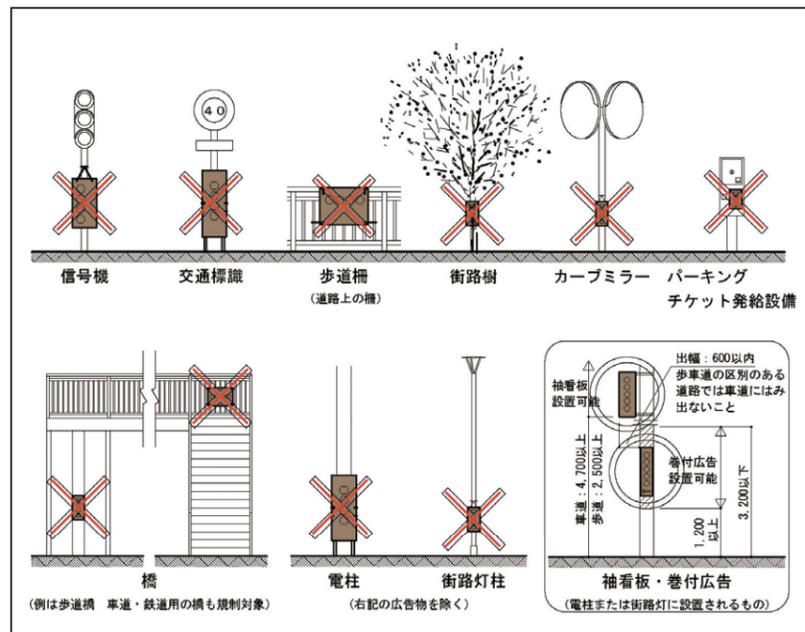
定期的に安全点検を実施してください

屋外広告物を表示・設置・管理する方には、定期的に点検を行うことが義務付けられています。

- 点検時期 屋外広告物を表示・設置・改造したときおよびその後少なくとも3年以内ごと
- 点検項目 本体や表示面の変形・腐食・破損・はく離・汚染・退色・ボルトやビスのサビ・緩みなど



安全管理ガイドブック



固 都市計画課 ☎23・5127



HPV「キャッチアップ接種」
2025年3月まで
平成9～19年度生まれの女性対象

子宮頸がん予防(HPV)ワクチンのキャッチアップ接種が終了します

～早めの接種のご検討を～

定期予防接種のひとつであるHPVワクチンは、接種をお勧めする取組を差し控えていた時期(平成25年度～令和3年度)があったことから、接種の機会を逃した方は、無料で接種を受けることができます(キャッチアップ接種)。HPVワクチンは合計3回の接種を必要とし、完了まで約6か月かかります。キャッチアップ接種は令和7年3月末で終了することから、1回目の接種を9月までに開始する必要があります。希望する方は、早めの接種をご検討ください。詳細は、市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

キャッチアップ接種対象者

次の2つを満たす方

- ①平成9(1997)年4月2日～平成20(2008)年4月1日生まれの女性
 - ②過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない
- ※過去の接種状況は母子手帳をご確認ください。HPVワクチンは次の名称です。2価(サーバリックス)、4価(ガーダシル)、9価(シルガード9)

医師からのメッセージ

子宮頸がんは、若くして年間約1,000人が治療で子宮を失い、約2,900人が命を失っています。ワクチン接種による子宮頸がんの予防効果は、約9割です。ワクチンは3回接種します。すべてを無料で接種するには、9月末までに1回目を接種する必要があります。ご自宅に眠っている予診票はありますか?この機会をぜひご活用ください。

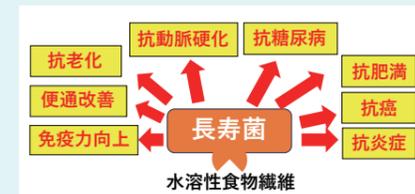
日本産婦人科医会特別会員 上田市医師会 宮下尚夫

固 健康推進課 ☎28・7124



健康長寿の秘訣は長寿菌!?
健康長寿の方の腸には、ある種の腸内細菌が多いことがわかりました。それは、善玉菌のなかでもビフィズス菌や酪酸をつくる酪酸産生菌などの「長寿菌」です。酪酸は、悪玉菌が増えるのを防ぎ、炎症の予防や糖尿病、肥満・動脈硬化・がんの予防、免疫機能の調整、精神面などさまざまな健康効果が注目されています。

ヒトの腸の中にはたくさんの細菌がすみついていて、生まれた時から母親や周囲から感染し、その数なんと約100兆個、約1000種類、重量にして1.5kgにもなります。これらの細菌は、ヒトの食べかすをエサにしていて、ヒトの腸内に有益な多くの物質を産生し、お互いにならぬ共同生活を送っているのです。細菌という体に有害なものと思いがちですが、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌、病気の原因となる悪玉菌、そのどちらかが優勢のときそちらにつく日和見菌がいます。その割合が2:1:7のときがバランスの取れている状態なのです。



あまり偏った食事は避け、多様でバランスのよい自分に合った食事を見つけてみましょう。食事とともに欠かせないのが規則的な生活・睡眠と運動です。腸の活動を活発にすることで、快食快便につながります。社会参加し、毎日生き生きと過ごすことで、健康で幸福な健康長寿を全うしましょう。

腸内細菌と健康長寿

腸内に約1000種類の細菌

食物繊維をよって「腸活」しよう



人生100年時代を先取りした健康シリーズ

健康シリーズ

その9



吉澤 剛 地域医療政策室 地域医療政策総合調整参事(独)国立病院機構 信州上田医療センター 名誉院長

固 地域医療政策室 ☎75・5463