

のお知らせ

●問い合わせ●

鴻巣保健センター ☎543-1561、FAX 543-5749

吹上保健センター ☎548-6252、FAX 549-2696

※鴻巣保健センターに車でお越しの方は、市役所
駐車場をご利用ください

🏠 風邪やインフルエンザが流行する季節です

風邪かな？ インフルエンザかな？
と思ったら、まず検温をしてください



熱がある場合は、「必ず電話」をして
から医療機関へ行きましょう



※新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスの判別には検査が必要です。電話をした医療機関の指示に従ってください。

🏠 生きづらさを感じたら・・・伝えてください あなたの思い

9月の全国自殺者数は、昨年同月と比べて143人（男性6人、女性138人）増えており、特に女性の自殺者が増加しています。新型コロナウイルス感染症の影響に加え、育児や介護疲れ、DV、生活困窮、就労困難、人間関係などさまざまな要因が重なっていると考えられます。

先の見えない不安や生きづらさを感じたら、その悩みを相談してみませんか。電話では相談しづらい方にはLINEなどのSNSでも相談できます。

●こころの健康相談（平日 8時30分～17時15分）

☎543-1561（鴻巣保健センター）

☎548-6252（吹上保健センター）



鴻巣市悩みを相談
できる窓口案内

●よりそいホットライン（24時間対応）

☎ 0120-279-338

●NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク

必要に応じ電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも
行います



LINE



Twitter



チャット

●NPO法人BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談



LINE

🏠 がん検診の精密検査を受けましょう

本市では毎年300人前後の方が、がんで亡くなっており、早期発見・早期治療が大切です。市のがん検診で精密検査が必要とされた場合は、医師に相談のうえ、精密検査を必ず受けましょう。また、1月頃に精密検査未受診者を対象に、電話とはがきによる受診勧奨を実施します。

問い合わせ／鴻巣保健センター





保健センターからの



精神保健教室 ひきこもりセミナー



ひきこもりの特性を理解し、対応や
家族支援について学びましょう。

とき／①12月21日(月) ②12月23日(水) (全2回)

※時間はいずれも13時30分～15時30分

ところ／鴻巣保健センター

対象／市内在住の当事者と家族又はひきこもりについて
興味・関心のある方

定員／15人(先着順)

内容／①ひきこもりの理解とその対応について、CRAFT
(コミュニテイ強化と家族訓練)の体験、ひきこもり体験
者の話 ②グループワーク「体験を分かち合い解決の糸
口を探る」

講師／田中剛さん(公認心理士・精神保健福祉士)
西崎信太郎さん(体験者・ひきこもり支援相談士)

費用／無料

申込み／12月7日(月)の9時以降に電話で鴻巣保健センター



食育講演会 上手に食べて・ 動いて元気になるう！

とき／1月18日(月)10時～11時15分
(開場＝9時40分)

ところ／クリアこうのす小ホール

定員／80人(先着順)

講師／こばた てるみ さん
(公認スポーツ栄養士)

費用／無料

申込み／11月24日(火)～1月14日(木)の9時
～17時に電話で鴻巣・吹上保健センター



認知症は早期発見が大切！

認知症は、脳の細胞が減少したり、働きが悪くなる
ことでさまざまな障害が起こり、6か月以上継続
して生活に支障が出ている状態のことを言います。
記憶力や判断力が衰えることで、周囲にうまく適応
できない、心身が衰える、不安になり妄想や幻覚な
どの症状がでることがあります。

早期に治療を開始することで、
病気の進行を遅らせたり、症状を
落ちつかせることができると言わ
れています。本人や家族が治療方
法やサービスの利用などの準備を
することで、その人らしい暮らし
を続けることができます。



問い合わせ／こうのすオレンジダイヤル(認知症な
んでも電話相談) 毎週月・水曜日(祝日を除く) 9
時～16時 (☎596-2283)

【MC I (軽度認知障害)】を知っていますか？

MC Iは認知症になる一歩手前の状態です。予備
軍のうちに気づいて頭と体を刺激すれば、認知機能
の低下を遅らせることができます。

【MC Iのサインをチェック！】

MC Iのサインは出ていませんか。次のチェック
項目に多く当てはまるほどMC Iの疑いがあります
のでご相談ください。

- 探しものが増えた
- 同じことを何度も言ったりたずねたりする
- 物事の判断や決定ができない
- レジで会計する時に小銭が使えない
- 身だしなみに関心がなくなった
- 趣味への興味がなくなった