

ここからからだの健康づくりメニュー



健康教室のメニュー

ひきこもりセミナー



対象 市民
会場 鴻巣保健センター
時間 1回目 13:30～15:30
2回目 13:30～15:00
定員 30人(先着順)
申込 下記申込期間内に保健センターへ電話

回	とき	内容	申込期間
1	12月5日(木)	①ひきこもりの理解とその対応 ～家族支援を中心に～ ②体験者の話	11月22日(金) 9:00から 12月4日(水) 17:00まで
2	12月13日(金)	グループワーク ～体験を分かち合い解決の 糸口を探る～	

こころのリフレッシュ講座



対象 市民
会場 鴻巣保健センター
時間 1回目 10:00～12:00 2回目 13:30～15:30
定員 20人(先着順)
申込 下記申込期間内に保健センターへ電話

回	とき	内容	申込期間
1	10月9日(水)	イライラに振り回されないための アンガーマネージメント ～私のイライラどうしたらいい?～	9月25日(水) 9:00から 10月4日(金) 17:00まで
2	10月17日(木)	アロマの香りでリラックス こころも身体もゆったりヨガ	

女性の健康教室



対象 30歳以上の市民(女性)
会場 吹上保健センター
時間 13:30～15:30
定員 30人(先着順)
申込 下記申込期間内に保健センターへ電話

回	とき	内容	申込期間
1	7月1日(月)	女性の一生とホルモン～ホルモンの変化を知って心身の症状と付き合っていこう～(助産師・メノポーズカウンセラー)	6月21日(金) 9:00から 6月28日(金) 17:00まで
2	7月4日(木)	鍼灸師の先生に聞く!～女性ホルモンとセルフコントロール法～	

健康づくりセミナー



対象 市民
会場 鴻巣保健センター
時間 10:00～12:00または13:00～15:00
定員 20人(先着順)
費用 500円(当日集金)
申込 下記申込期間内に保健センターへ電話

回	とき	内容	申込期間
1	9月30日(月)	・健康づくり(総論)	8月20日(火) 9:00から 9月12日(木) 17:00まで
2	10月8日(火)	・お薬と食生活	
3	11月22日(金)	・お口の健康	
4	12月3日(火)	・調理実習	

男性料理教室

気軽にはじめる! オヤジ飯



対象 市内在住の50歳以上の男性
内容 栄養講話と調理実習(2日間コース)
時間 10:00～13:00
定員 各コース16人(先着順)
費用 1,000円/コース(初日に集金)
申込 下記申込期間内に保健センターへ電話
その他 原則1人につき1コース限り

	1回目	2回目	会場	申込期間
A	12月13日(金)	12月20日(金)	鴻巣保健センター	11月26日(火) 9:00から 各コース初回目 1週間前の17:00まで ※A・Bは同一の内容 となります。
B	1月21日(火)	1月30日(木)	吹上生涯学習センター	
C	2月13日(木)	3月4日(水)	鴻巣保健センター	

夏休み親子料理教室

朝ごはんスイッチオン



対象 市内在住の小学生とその保護者
時間 9:30～12:30
定員 各会場20～36人(先着順)
費用 500円/人(当日集金)
申込 下記申込期間内に保健センターへ電話

とき	会場 (ご希望の会場をお選びください)	申込期間
7月31日(水)	鴻巣保健センター 中央公民館 あたご公民館 吹上生涯学習センター	7月9日(火) 9:00から 開催日1週間前の 17:00まで
8月2日(金)	鴻巣保健センター 田間宮生涯学習センター 箕田公民館 川里生涯学習センター	

いざという
ときのために...



市のホームページにリンクしています。

お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談!

突然のけがや体調の変化は不安が募るもの。そんなとき、家庭での対処方法やすぐに受診すべきかどうかをご相談ください。(24時間対応)

- ◎埼玉県救急電話相談 電話 #7119
048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHSの場合)
- ◎鴻巣市医師会救急ダイヤル 電話 048-543-9900

☆対象は鴻巣市民の方です。
☆費用の記載がない場合は無料です。
☆日程や会場等、掲載内容が変更になる場合があります。
☆広報かがやき、市ホームページもご覧ください。

問合せ

鴻巣保健センター 吹上保健センター
【住所】鴻巣市中央2-1 【住所】鴻巣市吹上498
【電話】543-1561 【電話】548-6252
【FAX】543-5749 【FAX】549-2696

※元号を改める政令が施行された後は、平成31年5月1日以降の年の表記は、新元号の年に読み替えるものとします。

健康相談のメニュー

こころの健康相談(臨床心理士・精神保健福祉士)

会場 鴻巣保健センター・吹上保健センター
時間 ①9:30 ②10:30 ③13:30 ④14:30 ⑤15:30
※奇数月は③④⑤の時間のみ
内容 さまざまな心の悩みの相談(1人1時間程度)
申込 前日までに保健センターへ電話

鴻巣保健センター		
4月18日(木)	5月17日(金)	5月27日(月)
7月3日(水)	7月19日(金)	9月6日(金)
9月30日(月)	10月10日(木)	11月8日(金)
11月22日(金)	1月17日(金)	1月22日(水)
2月13日(木)	3月2日(月)	3月13日(金)

吹上保健センター		
6月6日(木)	8月15日(木)	12月26日(木)

いきいき健康相談(保健師・管理栄養士)

会場 鴻巣保健センター・吹上保健センター
時間 【午前】①9:00 ②10:00 ③11:00
【午後】①13:30 ②14:30 ③15:30
内容 高血圧、肥満、女性特有の症状等、健康・栄養に関する相談
申込 前日までに保健センターへ電話

鴻巣保健センター		吹上保健センター	
4月8日(月)	午前	4月10日(水)	午前
5月28日(火)	午後	5月23日(木)	午後
6月20日(木)	午後	6月5日(水)	午前
7月4日(木)	午前	7月5日(金)	午後
8月27日(火)	午前	8月16日(金)	午前
9月19日(木)	午前	9月3日(火)	午後
10月2日(水)	午後	10月17日(木)	午前
10月15日(火)	午後	11月12日(火)	午前
11月19日(火)	午前	12月10日(火)	午前
12月16日(月)	午前	1月14日(火)	午後
1月27日(月)	午前	2月17日(月)	午後
2月21日(金)	午後	3月26日(木)	午前
3月17日(火)	午前		

暮らしとこころの総合相談会

会場 鴻巣保健センター
内容 生活面の問題・こころの健康問題・失業・多重債務・職場のトラブル等の悩みについて専門家による相談会
申込・問合せ 暮らしとこころの総合相談会事務局へ電話
電話 048-782-4675 月～金・10時～17時
(祝日・12月28日～1月5日を除く)

回	日時	予約受付期間
1	7月31日(水) 11:00～15:00	7月1日(月)～ 7月31日(水)
2	9月29日(日) 13:00～17:00	9月2日(月)～ 9月29日(日)
3	3月6日(金) 11:00～15:00	2月10日(月)～ 3月6日(金)

こころの相談窓口



ストレスチェック

「こころの
体温計」



市のホームページにリンクしています。

イベントのメニュー

第39回 健康まつり

ファミリーで楽しめる充実の無料イベント

会場 クレアこうのす小ホール
日時 11月10日(日)10:00～15:00
内容 骨密度測定・糖尿病簡易検査・健康相談
キッズコーナー・がんを知る展・スタンプラリー
食育コーナー・試食コーナー 等
★詳細は広報かがやき10月号に掲載

食育講演会

食べることで生きること～最期まで口から食べられる街づくり～

会場 クレアこうのす小ホール
日時 2月27日(木)14:00～15:45
定員 200人
講師 五島朋幸氏(歯学博士)[新宿食支援研究会 代表]
保育 10人(先着順)
申込 1月20日(月)9:00から2月14日(金)17:00まで

健(検)診のメニュー

※勤務先等で同様の健(検)診を受ける機会のある方は受診できません

健(検)診の受診方法

健(検)診種別	申込先	鴻巣市健(検)診受診券(ハガキ)	受診先	結果
1. 個別健(検)診	実施医療機関	5月中旬に郵送されます	※実施医療機関	受診した医療機関で受け取ります
2. 集団検診	保健センター	<胃がん・肺がん・結核検診> 受診券不要 <乳がん検診> 5月中旬に郵送されます	<胃がん・肺がん・結核検診> 鴻巣保健センター、吹上保健センター、川里生涯学習センター、田間宮生涯学習センター、あたご公民館 <乳がん検診> 鴻巣保健センター、吹上保健センター	検診受診後、およそ1か月で自宅に郵送されます

※個別健(検)診の実施医療機関は、鴻巣市健(検)診受診券(ハガキ)や広報かがやき5月号に掲載

1. 個別健(検)診

※鴻巣市国民健康保険に加入されている方は『特定健康診査』、後期高齢者医療制度に加入されている方は『健康診査』と同時に受診することをおすすめします(『特定健康診査』、『健康診査』の実施期間は6~10月まで)

	健(検)診名	実施期間	健(検)診費用	対象年齢	対象条件	健(検)診内容
がん検診	大腸がん検診	6~11月	300円	40歳以上		問診、便潜血検査(2日法)
	前立腺がん検診	6~11月	1,000円	50歳以上	男性	問診、血液検査
	子宮がん検診	6~2月	頸部 600円 頸部・体部 1,100円	20歳以上	女性(隔年) 子宮体部がん検診は、医師が判断した方	問診、視診 内診 頸部細胞診
	乳がん検診	6~2月	1,000円	40歳以上	女性(隔年)	問診、視触診 乳房エックス線検査(マンモグラフィ)
	胃ペプシノゲン検診	6~11月	500円	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳		問診、血液検査
その他の健(検)診	肝炎ウイルス検診	6~11月	無料	40歳以上	過去に同様の検診を受けたことのない方	問診、血液検査
	30代健康診査	6~11月	1,000円	30~39歳	勤務先等で受診の機会のない方	問診、計測、診察、血圧測定、尿検査、血液検査
	骨粗しょう症検診	6~11月	500円	30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性		問診、骨密度検査(エックス線、超音波など)
	成人歯科健診	通年	400円	40歳以上 ※事前に保健センターに申込みが必要です		むし歯、歯周病等の診査
	はたち20歳の歯科健診	平成31年4月15日~平成32年3月31日	無料	20歳 ※平成31年度中に20歳になる方		むし歯、歯周病等の診査

鴻巣市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ 問合せ：国保年金課541-1321(代)

健(検)診名	健(検)診費用	対象年齢	対象条件	実施時期	健(検)診内容
特定健康診査(個別)	自己負担額1,000円	40~74歳	鴻巣市国民健康保険加入者	6~10月	問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査 ※該当者のみ眼底検査
健康診査(個別)	無料	75歳以上 65歳以上の障がい認定含む	後期高齢者医療制度加入者		問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査
人間ドック(個別)	【市指定医療機関】 自己負担額11,000円 ※消費税率の改正があった場合、自己負担額が変更になります 【市指定医療機関以外】 費用の7割を助成 助成限度額27,000円	35歳以上	鴻巣市国民健康保険加入者 後期高齢者医療制度加入者	通年	【市指定医療機関】 問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査、胸部エックス線検査、胃部内視鏡またはエックス線検査、腹部超音波検査、便潜血反応検査、総合判定 【市指定医療機関以外】 市指定医療機関に準じますが、医療機関によって異なる場合があります
脳ドック(個別)	費用の7割を助成 助成限度額28,000円				必須検査項目：磁気共鳴断層撮影(MRI)・磁気共鳴血管撮影(MRA)※検査していない場合は助成対象外

※人間ドック、脳ドックは、税などの滞納がない方となります

2. 集団検診

健(検)診名	健(検)診費用	対象年齢	対象条件	健(検)診内容
胃がん検診	500円	40歳以上		問診、バリウム造影検査
肺がん・結核検診	100円 喀痰検査300円		喀痰検査は問診の結果該当者のみ	問診、胸部エックス線検査
乳がん検診	500円		女性(隔年)	問診、視触診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ)

【申込方法】 下表の申込開始日の9:00から保健センターへ電話し、希望の検診日と検診当日受付時間をお伝えください
※定員に満たないときは、検診日前日の17:00(検診日前日が土・日・祝日にあたる場合は、直前の平日)まで受付

【検診当日受付時間】

<胃がん・肺がん・結核> ①8:30~9:00 ②9:30~10:00 ③10:30~11:00
▲田間宮生涯学習センター、あたご公民館、川里生涯学習センターは②③のみ
<乳がん検診> ①12:30~13:00 ②13:30~14:00
※詳細は広報かがやき5月号、8月号、1月号に掲載予定



胃がん・肺がん・結核検診			
検診会場	検診日	申込開始日	
鴻巣保健センター	10月14日(月・祝) 男	8月28日(水) 9:00~	
	10月15日(火) 女		
	10月20日(日) 女		
	10月21日(月) 男		
	10月23日(水) 女		
	10月25日(金) 男		
	11月5日(火) 女		
	2月18日(火) 女		1月28日(火) 9:00~
	2月19日(水) 男		
	▲川里生涯学習センター		9月5日(木) 女 9月6日(金) 男
▲田間宮生涯学習センター	9月12日(木) 女 9月13日(金) 男		
▲あたご公民館	10月30日(水) 女 10月31日(木) 男	8月26日(月) 9:00~	
	9月4日(水) 女		
	9月23日(月・祝) 男		
	9月26日(木) 男		
吹上保健センター	10月2日(水) 女		
	10月6日(日) 女		
	10月8日(火) 女		
	10月10日(木) 男		
	11月7日(木) 男		
	11月14日(木) 女		

乳がん検診		
※個別検診を受診した方は受けられません		
検診会場	検診日	申込開始日
鴻巣保健センター	6月3日(月)	5月24日(金) 9:00~
	6月5日(水)	
	6月6日(木)	
	6月10日(月)	
	6月11日(火)	
	2月4日(火)	
2月6日(木)		
吹上保健センター	6月14日(金)	5月27日(月) 9:00~
	6月17日(月)	
	6月19日(水)	
	6月20日(木)	
	6月24日(月)	
	2月13日(木)	
2月14日(金)		

健康手帳

健康手帳は、健康診断や各種検診等の記録や、血圧・体重等の記録をし、ご自身の健康を守るものです。これまで保健センターで冊子をお配りしておりましたが、平成30年度より市役所ホームページからダウンロードしてお使い頂くことになりました。また、厚生労働省ホームページからもダウンロードが可能になりましたので、ご自身で印刷しご利用ください。



健康手帳
ダウンロード
できます!



市のホームページにリンクしています。