



保健センターからのお知らせ

●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)
 ●川里保健センター(☎569-3141)※電話受付のみ
 ※鴻巣保健センターにお車で越しの方は、市役所駐車場をご利用ください

我が家の 味自慢レシピ

レシピ
No. 3



黒豆おこわ

旬の食材を使ったメニューやお子さんの野菜嫌い克服メニューなど、皆様のご家庭のオリジナルメニューを紹介します！
 このコーナーに掲載するレシピを募集していますので、奮ってご応募ください。
 問い合わせ／鴻巣保健センター

材料(4人分)

- もち米 2合
- 黒豆 1/3カップ
- ぎんなん(水煮缶詰) 20粒
- 黒ゴマ 適量
- 塩 お好み量

作り方など

- ① もち米は洗って水に、黒豆も洗ってからうすい塩水に半日それぞれ浸しておく。
- ② ①を水切りし、混ぜて普通のご飯と同じように炊飯器で炊く。
- ③ 器に盛り、黒ごまと塩を振りかける。

1人分の栄養価	
エネルギー	363kcal
炭水化物	69.8g
タンパク質	10.0g
脂質	3.7g
塩分	0.5g

今回は「主食」です。



今月の紹介者

鴻巣市食生活改善推進員協議会
 吹上支部 中井 富美子さん

男性のための料理教室

作る楽しみ、味わう喜びを実感してみませんか。包丁を持ったことのない方も大歓迎です。お気軽にお申し込みください。

とき／2月2日(木)9時30分～12時30分

ところ／各保健センター及び田間宮生涯学習センター

対象／市内在住の男性

定員／各20人

内容／鴻巣市食生活改善推進員による講話・調理実習

費用／500円(参加費)

持ち物／エプロン・三角巾・布巾2枚

申込み／1月25日(水)の9時30分から11時に参加費を添えて参加希望の会場へ。定員になり次第締め切り

問い合わせ／鴻巣保健センター

アレルギー教室

とき／①1月27日(金)13時30分～15時30分②2月10日(金)13時30分～15時30分

ところ／鴻巣保健センター

対象／市内在住でアレルギーのお子さんをお持ちの保護者

定員／15人(先着順)

内容／①講話「アレルギーについてくわしく知ろう」②講話・調理実習「アレルギーと上手につきあうために」

講師／椎貝典子医師(ヘリオス会病院小児科医)

費用／300円(材料費等)

その他／調理実習では体にやさしい料理を作ります(試食あり)

申込み・問い合わせ／土・日を除く1月16日(月)の9時から23日(月)に電話で鴻巣保健センター



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
 川里保健センター ☎569-3141(電話受付のみ)
 ※鴻巣保健センターにお車でお越しの方は、市役所
 駐車場をご利用ください

乳がん検診を受けましょう

検診会場	検診日	検診日受付時間
鴻巣保健センター	2月14日(火)、16日(木)、17日(金)、20日(月)、21日(火)、22日(水)	①12:30~13:00
吹上保健センター	2月23日(木)、24日(金) ※24日は今年度の最終日です	②13:30~14:00

対象／市内在住で40歳以上の女性（昭和47年4月1日以前に生まれた方）

勤務先で受診された方や妊娠中の方及び現在、授乳中の方、豊胸手術を受けた方、ペースメーカーを装着している方は受診できません。また、昨年度（平成22年4月1日から平成23年3月31日）に市の検診を受けた方は受診できません

定員／800人（各日100人・先着順）

検診内容／問診・視触診・マンモグラフィ検査（乳房X線撮影）

費用／500円 ※生活保護世帯の方は「受給証」を持参で無料

持ち物／健康手帳（お持ちでない方は当日交付）、バスタオル1枚

注意／●生理のある方は、生理前の乳房の張る時期を避けてください ●着脱しやすい服装でお越し

ださい ●申込みをしていない方は受診できません

その他／集団検診を受けられない方は、平成24年1月末まで指定医療機関（たけうちクリニック）で個別検診が受けられます ※1月20日(金)までに鴻巣・吹上保健センターへ申し込みが必要です

申込み／電話で鴻巣・吹上保健センター ※定員に満たないときは土・日・祝日を除く検診日前日まで随時受付

【個人情報の取り扱いについて】

受診者の個人情報、健康診断に関する判定（診断）、結果の報告、検査の精度管理、健康相談、料金の請求などの目的に利用させていただきます。ただし、次のいずれかに該当する場合は例外とさせていただきます。①法的義務のために必要な場合 ②受診者の生命、健康等の重大な利益を保護するために必要な場合 ③疫学調査等、公衆衛生に特に必要な場合



子宮頸がん（頸がん）ワクチン

近年、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）に対するワクチンが接種可能となり、これにより頸がんを予防することが可能となりました。

HPVは性行為により感染し、ほとんどの女性が一生のうち一度は感染するウイルスです。健康な女性でも10%以上の方にHPVが検出され、特に若年者では高率（20代では約30%）に検出されます。HPVは自分自身の免疫機構により排除され、3年以内に90%が自然治癒しますが、一部の方では排除されずに感染が持続し、前がん病変である異型上皮に進展します。

HPVは遺伝子の型により約100種類に分けられます。現在、ワクチンにはサーバリックス（HPV16型と18型を予防）とガーダシル（加えて尖圭コンジローマを起こすHPV6型11型まで予防）の2種類があり、どちらも6か月間に3回接種することにより20年以上の予防効果が期待できます。このHPV16型と18型の感染を予防すると、70%の頸がんを予防できると予想されます。日

本産婦人科医会では対象者として11歳から14歳を中心とする45歳までの方を推奨しています。これは、年齢別の性交経験率に関するいくつかの国内の調査では、中学3年生までは概ね10%以下であるのに対し、高校生になると20%以上に増加すると報告され、さらに特に初回性交後、短期間でHPVに感染するリスクが高いため、性交経験者が増加する前に接種をすることが理想的と考えられているからです。また、すでに性交経験がある方でも、HPV16型・18型に感染していなければ同じ位の予防効果が得られると考えられます。

現在日本では、年間8000人が頸がん罹患し、2400人が死亡しています。さらに他の先進国と異なり、日本だけ若い女性の死亡率が増加しています。ワクチン接種により70%の頸がんリスクを予防し、ワクチンで予防しきれなかった残りの30%をがん検診で早期発見することにより、将来、子宮頸がんの死亡者をゼロにすることも夢ではないのです。

（社団法人 鴻巣市医師会）





保健センターからの

予防接種はお済みですか？

★麻しん・風しん混合ワクチン（2～4期）

麻しん・風しんの予防には、予防接種を受けてあらかじめ免疫を作っておくことが重要です。麻しん・風しんにかかったことがなく、予防接種を受けていない方は、早めに予防接種を受けましょう。

対象／2期＝平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ

3期＝平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ

4期＝平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ

接種期限／3月31日(出)

費用／無料 ※接種期限を過ぎると自己負担となります

その他／接種前に麻しん又は風しんにかかったお子さんも麻しん・風しん混合ワクチンの接種ができます。また、希望により麻しん又は風しんワクチンを別々に接種することもできますので、接種を希望される方は保健センターにお問い合わせください

■3・4期を接種される方へ

この予防接種は、妊娠している方又は妊娠の可能性のある方は、接種することはできません。また、接種後2か月間は、妊娠を避けることが必要です。

保護者の方が同伴できない場合、同意書が必要ですのでお手元にある予診票では接種できません。予診票を差し替えますので、鴻巣・吹上保健センターに予診票をお持ちください

★二種混合（破傷風・ジフテリア）ワクチン

破傷風菌は土の中にいる菌が傷口から感染し、また、ジフテリア菌は飛沫感染する感染症です。感染を防ぐには、予防接種を受けてあらかじめ免疫を作っておくことが重要です。予防接種を受けていない方は、早めに予防接種を受けましょう。

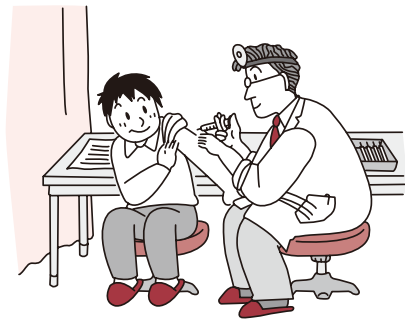
対象／11歳以上13歳未満のお子さん（11歳の誕生日の翌月に予診票を送付）

費用／無料 ※13歳を過ぎて接種される場合は自己負担となります

医療機関／市内委託医療機関で受けられますが、市外のかかりつけ医でも受けられる場合があります。詳しくは、お問い合わせください

その他／通知が届かない方や転入され予防接種がお済みでない方、予診票をお持ちでない方は、お問い合わせください

問い合わせ／鴻巣保健センター



「悩んでいることはありませんか？～やさしいうつ病の話」メンタルヘルス講演会

「やる気や元気が出ない」「気持ちが落ち込みがち」などの症状が2週間以上続くと、うつ病の始まりかもしれません。この機会にうつ病の症状や治療、対応方法について学んでみませんか。

とき／2月28日(水)13時30分～15時30分

ところ／鴻巣保健センター

定員／30人（先着順）

講師／細川真和医師（済生会鴻巣病院）

費用／無料

申込み／1月23日(月)から開催前日までに電話で鴻巣保健センター

東日本大震災で避難されている皆さんへ健康相談を実施しています

保健師による身体やこころに関する心配ごと相談です。お気軽にお問い合わせください。

とき／平日8時30分～17時15分

ところ／鴻巣・吹上保健センター

申込み・問い合わせ／鴻巣保健センター

成人歯科健診を実施中

成人歯科健康診査は40歳以上の方を対象に2月29日(水)まで実施しています（申込みは2月10日まで）。

歯を失う原因となるむし歯や歯周病を予防するために、年に一度歯科健診を受けて、いつまでも健康な歯を保ちましょう。

問い合わせ／鴻巣保健センター





保健センターからのお知らせ

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)
 ●問い合わせ● 川里保健センター(☎569-3141)※電話受付のみ
 ※鴻巣保健センターにお車でお越しの方は、市役所駐車場をご利用ください

♡ 子どものこころの相談会

お子さんの落ち着きがない、お友達と遊べないなどで心配されている保護者に、臨床心理士や保健師がご相談に応じます。

と き	ところ
2月2日(木) 13時～16時	吹上保健センター
3月1日(木) 13時～16時	吹上保健センター

対象／市内在住の原則として小学校入学前のお子さんをお持ちの保護者

※医療機関などで臨床心理士による相談を受けている方は除く

定員／各日3組 ※1組1時間程度の相談

申込み・問い合わせ／開催前日までに吹上保健センターへ電話又は来所 ※定員になり次第締め切り

♡ こころの健康相談

「眠れない」「物事への興味が薄れてきた」「イライラしやすい」など、こころの病気について心配されている方に、保健師がご相談に応じます。

と き	申込日
2月8日(木)13時30分～	1月25日(木)
3月6日(火)13時30分～	2月27日(月)

ところ／各保健センター

対象／市内在住の方(家族の方からの相談もお受けします)

申込み・問い合わせ／上記申込日の9時から鴻巣・吹上保健センターに電話又は来所

♡ 各種相談のご案内

詳細は鴻巣・吹上保健センターに電話でお問い合わせください。

いきいき健康相談

とき／2月7日(火)13時30分～鴻巣、
2月23日(木)9時30分～吹上
申込み／開催前日まで

ポピークラブ

とき／2月27日(月)
13時30分～吹上
申込み／開催前日まで

精神保健家族のつどい

自立支援法に基づく精神障がい福祉サービスについての話があります。

とき／2月15日(水)13時30分～鴻巣
申込み／開催前日まで



555

楽楽ダイエットセミナー ～メタボリックシンドローム予防教室～

やせたいあなたを応援します！

対象／市内在住の方

定員／20人(先着順)

費用／500円(5回分)

申込み・問い合わせ／2月14日(火)の9時から電話で鴻巣保健センター



	と き	ところ	内 容
①	2月27日(月)	コスモスアリーナ ふきあげ	10:00～10:50 健康づくり導入編 「見つめよう♪私の生活スタイル♪」 11:00～12:00 運動編 「さあ始めよう！スリムアップエクササイズ1」
②	3月5日(月)	コスモスアリーナ ふきあげ	10:00～10:50 食生活編 「知っ得！私の食事量」 11:00～12:00 運動編 「さあ始めよう！スリムアップエクササイズ2」
③	3月12日(月)	コスモスアリーナ ふきあげ	10:00～10:50 食生活編 「太らない☆食プラン☆」 11:00～12:00 運動編 「つづけよう！スリムアップエクササイズ3」
④	3月19日(月)	コスモスアリーナ ふきあげ	10:00～12:00 運動編 「効果実感！スリムアップエクササイズ4」
⑤	3月26日(月)	吹上 保健センター	10:00～12:30 栄養〔調理実習〕 「作って、食べて納得!!私の食事レシピ」 12:30～13:00 まとめ 「これからの私へ・・・今までの私より・・・」

