

# のお知らせ

## ●問合せ●

鴻巣保健センター

健康づくり課 ☎543-1561、FAX 543-5749

子育て支援課母子保健担当 ☎543-1562

吹上保健センター ☎548-6252、FAX 549-2696

## ■健康づくりセミナーを開催

問合せ 健康づくり課 (☎543-1561)

全3日間コースで健康に関する正しい知識と一緒に学びませんか。

### 1st time (1日目)

9月12日(木)  
9時30分～12時

「健康長寿サポーター養成講座」  
「楽しく食べて心もからだも健康に」  
「オーラルフレイルと口腔ケア」

### 2nd time (2日目)

10月16日(水)  
13時30分～15時30分

「楽しくおいしく食べるには 口の中の健康と食欲」



### 3rd time (3日目)

11月15日(金)  
9時30分～15時

「美味しく楽しくしっかり食べよう(講話と調理実習)」  
「今日からはじめる運動習慣(理論と実技)」

会場 鴻巣保健センター 対象 市内在住の方 定員 20人(先着順) 費用 500円(3日目に集金)  
申込み 8月5日(月)9時から9月9日(月)17時までに電話で健康づくり課(☎543-1561)

## ■食中毒にご用心

問合せ 鴻巣保健所生活衛生・薬事担当 (☎541-0249)

気温・湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒のリスクが高まります。特に、生や加熱不十分の肉を原因としたカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O(オー)157などの菌による食中毒が毎年発生しています。みんなで食中毒を予防しましょう。

### 食中毒予防の3原則

#### ◎食中毒菌を **付けない**

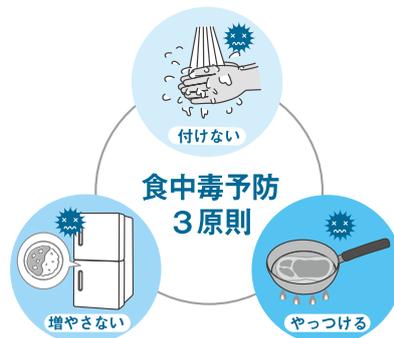
食材や手はもちろん、肉や魚を扱った後のまな板や包丁もこまめに洗う。

#### ◎食中毒菌を **増やさない**

調理したらすぐに食べる。保存する場合は急いで冷ましてから冷蔵庫へ。

#### ◎食中毒菌を **やっつける**

食品は中心部まで十分加熱する。



- ◎肉を取り扱う時は、トングや箸は使い分け、焼く直前まで低温に保ち中までしっかり焼きましょう
- ◎生野菜にも食中毒菌が付いていることがあります。冷蔵庫で保管し、流水でよく洗浄してから食べましょう
- ◎テイクアウト・デリバリーで購入した食品は速やかに食べるようにしましょう

## 鴻巣市 60歳以上、おしごとを 在住 お探しの方へ

予約  
不要

入会説明会日程のご案内

7/24 水  
8/20 火

時間

14:00～

当センターホームページ「Web入会チャンネル」で事前に仮会員登録をされた方は14:30～

場所

- 鴻巣市中央 29-1 鴻巣市文化センター クリアこうのす
- 鴻巣市吹上富士見 3-4-2 吹上ワークプラザ

※2か所同時開催。お近くの会場へお越しください。

### 説明会当日にご登録ができます

ご希望の方は下記をご持参ください

- ①年会費 3,000円 (初年度は月割)
- ②印鑑 ③本人確認書類 (免許証等)
- ④郵便局の記号番号がわかるもの
- ⑤顔写真 (縦 3.5cm × 横 3cm)

SPS 公益社団法人 鴻巣市シルバー人材センター  
(鴻巣市関新田 1800 番地 川里農業研修センター内)  
TEL048-569-3006



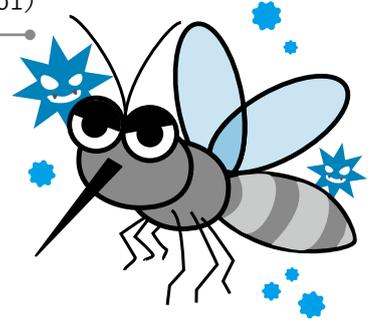


# 保健センターからの

## ■ 蚊を介する感染症に注意

問合せ 健康づくり課 (☎543-1561)

これから蚊が発生する季節を迎えます。  
 ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されると、さまざまな感染症にかかるおそれがあります。  
 一人ひとりが、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。  
 蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航する場合には、**渡航前に現地での流行状況を把握し、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されない対策をしましょう。**



また、蚊は小さな水たまりがあれば発生します。蚊を増やさないために、**植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶などに、水たまりをつくらないように心がけましょう。**

※蚊の活動は概ね10月下旬頃で終息します。これらの対策は10月下旬頃までを目安に行いましょう



## 健康生活

### 歯列矯正のタイミング

「矯正治療は子供がするもの」「大人になつてからでは遅いのでは?」など、矯正治療をはじめるといふタイミングについて、誤解されている方も少なくありません。しかし実際は、「矯正治療はいつ始めてもいい」というのが正解です。

ただし、可能であれば子どものうちに済ませておくのがよいでしょう。なぜなら、子どもが矯正をする際、1期治療と2期治療が存在するからです。

1期治療とは、まだ永久歯が生えてきていない乳歯と永久歯が混合している時期に行う矯正治療を指します。年齢でいうと5〜7歳程度から始めることが多く、成長に合わせた治療が可能です。骨格の成長時期にあたるので、正しくあごを成長させたり、生え替わりを利用して歯並びを管理しやすく、抜歯の可能性を減らしたり骨格を綺麗に整えることも治療目的の一つです。

一方で2期治療とは、乳歯がすべてなくなり永久歯が生えそろつてから矯正を行うことです。2期治療を行う年齢は、12・13歳から始めることが多く、大人の矯正治療と同様にワイヤー矯正で歯列を整えることが多いです。2期治療は、1期治療で改善できなかった歯並びや噛み合わせが悪かった場合に行うため、いきなり2期治療から始めることはできません。よって1期治療を行わず12・13歳以上で矯正を行う場合は、成人矯正に分類されます。

矯正をするのは早いほうがよいとされるのは、子どもの歯やあごが成長段階のうちに1期治療を行うことで、2期治療をしなくてもよくなる可能性があるからです。1期治療のみで完了すれば負担も少ないといったメリットから、早いうちから矯正を開始することをおすすめします。

(北足立歯科医師会)



## 学校法人北里研究所 北里大学メディカルセンター

## 「人間ドックのご案内」

年に1度はカラダのチェックを!! 定期的な受診をおすすめします。

【料金】一般基本コース  
 1日コース 66,000円  
 半日コース 49,500円(2024年4月~新設)  
 ※契約健康保険組合等からの補助がある場合は、コース及び金額が変わります。料金等の詳細はお問い合わせ下さい。



サービスとして、  
 昼食に特製弁当をご用意しています。

### 【オプション検査も多数ご用意しております】

胃カメラ	3,300円	頭部MRI/MRA	22,000円
胸部CT	11,000円	頸動脈エコー	6,050円
婦人科検診	7,700円	マンモグラフィ	4,950円

【ご予約・お問い合わせ先】  
 電話又は健康管理センター窓口で2か月先(月末)までのご予約をお受けしております。

☎048-593-1227(直通)・☎048-593-1212(代表) 北本市荒井6-100

月~金曜日 10:00~16:00 ※土曜日・日曜日・祝日は休診

