

健康ひろば



麻しん風しん混合(MR)ワクチン接種はお済みですか

「麻しん」とは、一般的に「はしか」と呼ばれるものです。麻しんは、とても感染力が強く、マスクや手洗いでは防ぐことができません。ワクチンの接種が感染を防ぐただ1つの方法です。

【令和7年度の対象年齢・接種期間】

	対象年齢	接種期間
第1期	生後12か月～24か月に至るまでのお子さん	2歳の誕生日の前日まで
第2期	5才以上7才未満で小学校就学前年度のお子さん(年長児)	令和8年3月31日まで

費用 無料

※対象年齢以外および接種期間を過ぎた場合は有料

医療機関 市内委託医療機関(市外の医療機関での接種を希望する場合はお問い合わせください)

【定期予防接種期間の延長】

	対象者
第1期	令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれのお子さん
第2期	平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれのお子さん
第5期	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、令和6年度末までに抗体検査を実施した結果、風しんの抗体が不十分だった方 ※令和7年度以降、抗体検査をした方は対象外

MRワクチンの供給不足により令和6年度中に接種を受けることができなかった方は、接種期間が令和9年3月31日まで延長となりました。

8020よい歯のコンクール

応募資格 ●市内在住の方

●80歳以上(令和7年4月1日現在)で、自分の歯が20本以上ある健康な方

●当コンクールで表彰経験がない方

実施方法 北足立歯科医師会の会員診療所にて口腔内診査を行います

その他 ●予約をしてから受診してください

●会員診療所が不明な場合は、お問い合わせください

●後日表彰予定です

応募締切 8月8日(金)

問合せ 北足立歯科医師会 ☎048-596-0275

日本脳炎 定期予防接種の特例

平成17～21年度まで、国の通知により接種の積極的な勧奨を差し控えていた時期に、接種期間を逃した方に対して、特例措置として対象年齢を延長して接種を受けることができます。

対象 平成19年4月1日以前生まれの方

接種期限 20歳になる前日まで

回数 1期末接種分+2期

※転入等で個別通知が届かない方や、該当者で接種を希望される方は、お問い合わせください

問合せ 保健センター ☎543-1561

7月

休日当番医(診療内容は事前に確認してください) 9時～12時・13時～17時

日にち	医療機関名	科目	電話
6日(日)	たけうちクリニック	内科	594-7701
	プライムクリニック	外科	543-8888
13日(日)	吹上共立診療所	内科	548-3865
	星野医院	外科	542-8911
20日(日)	鴻巣第一クリニック	内科	542-5566
	鴻巣血管外科クリニック	外科	597-5511

日にち	医療機関名	科目	電話
21日(祝・月)	あおばクリニック	内科	580-5670
	埼玉脳神経外科病院	外科	541-2800
27日(日)	田嶋医院	内科	548-6230
	高橋胃腸科医院	外科	542-5018



▲休日当番薬局は市HPをご覧ください

●県救急電話相談(大人・小児の相談、医療機関案内) ☎#7119または048-824-4199(24時間対応)

●鴻巣市医師会救急ダイヤル ☎543-9900(24時間対応)

●夜間診療所 ☎543-1561 診療日 年末年始を除く平日の19時～22時(受付=19時～21時45分)

診療科目 内科・小児科 ※軽症の応急処置に限る(熱のある方は事前に連絡してください)



こどもの健診・相談
などの情報はこちら

◆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

6月は食育月間 血管をしなやかに

血管は全身をめぐり、栄養を運んでいます。食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙などの影響で血液がどろどろになると、血栓ができて、脳血栓、動脈瘤、心筋梗塞、狭心症、末梢動脈疾患などの命の危険にもつながります。

大事な血管をしなやかにするコツを紹介します。

1. 禁煙
2. 標準体重をキープ(「身長(m)×身長(m)×22」を目安に)
3. 食塩摂取量を減らす(1日男性7.5g未満、女性6.5g未満)
4. よく動き、ほどよく鍛え(1日30分以上の歩行、筋トレもおすすめ)
5. リラックス&エンジョイ(趣味の時間を楽しむ)
6. よく眠り、すっきり目覚める(1日6時間以上を目安に)
7. おなかの調子を整える(老廃物を定期的にだす)

【血管をしなやかにする食事のポイント】

- ① コレステロールをとりすぎない
- ② 飽和脂肪酸※をとりすぎない
- ③ アブラの量と質に気を付ける
- ④ 繊維をたっぷり取る
- ⑤ 大豆製品を毎日取る
- ⑥ 野菜、果物を毎日取る

※②を多く含む食品は加工肉や洋菓子、バターなど

1日の目標量＝野菜は350g、果物は200g



令和7年度鴻巣市食育講演会

【食べ方で変わる未来～病気を防ぐ健康な食行動～】

日時 8月20日(水)14時～15時30分(13時45分開場)
場所 クレアこうのす小ホール
定員 150人(先着順)
講師 相模女子大学教授 医師 樋川 直司さん
費用 無料
その他 保育(定員10人)※要申込
申込み 7月1日(火)9時から8月18日(月)17時までにWEB申込みまたは電話で保健センター
問合せ 保健センター
(☎543-1561)



講師：樋川 直司さん

暮らしとこころの総合相談会

生活面の問題・こころの健康問題・失業・多重債務・相続・職場のトラブル・ひきこもりなどの悩みについて、弁護士、司法書士、社会福祉士、精神保健福祉士が相談をお受けします(要予約)。

日時 7月9日(水)11時～15時
場所 保健センター
対象 市内在住の方
費用 無料
申込み 6月16日(月)から7月8日(火)の平日10時から17時に電話で暮らしとこころの総合相談会事務局
問合せ 暮らしとこころの総合相談会事務局(☎048-782-4675)

- 紫外線を浴びることで、ビタミンDが活性化され、カルシウムの吸収が高まります。日中に買い物や散歩などで外に出るようにしましょう。
- 過度なダイエットは、骨密度も低下するので控えましょう。
- 十分な睡眠をとる、ぬるめのお風呂に入る、趣味を楽しむなど、ストレスをためないようにしましょう。
- たばこは吸わない、過度の飲酒は控えましょう。

【生活のポイント】

骨は負荷がかかると骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ、ラジオ体操などを行いましょう。

【運動のポイント】

骨は負荷がかかると骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ、ラジオ体操などを行いましょう。

【食事のポイント】

カルシウムは1日に成人女性650mg、男性750mg～800mgとりたいですが、実際の摂取量は500mg程度と不足しています。カルシウムの「とりため」は出来ないため、毎日の食事でコツコツとりましょう。

骨密度が低下し、骨がもろくなり、骨粗鬆症になります。食事、運動、生活のポイントを参考に、骨粗鬆症予防に取り組みましょう。



骨粗鬆症

骨は、骨を形成する「骨芽細胞」と骨を吸収する「破骨細胞」の働きで、常に新陳代謝を繰り返して、1年で20～30%が生まれ変わります。骨の形成と吸収のバランスが崩れると、骨粗鬆症になります。