

# 健康ひろば



## 10月1日(水)～令和8年1月31日(土) 新型コロナ・インフルエンザの予防接種

※各実施医療機関に直接申込みください

### ■ 新型コロナ

**対 象** 接種当日に次のいずれかに該当する方

- ①65歳以上の方
- ②60歳～64歳で対象となる方(※)

※心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、かつ身体障害者手帳1級に相当する方

**接種回数** 1回

**費 用** 9,900円(生活保護受給者は受給者証持参により無料)

**持ち物** 本人確認書類(マイナンバーカード等)、対象②の方は身体障害者手帳または医師の意見書

| 市内実施医療施設名       | コロナ | 高齢者インフル | 小児インフル |
|-----------------|-----|---------|--------|
| 愛の町ポピークリニック     | ●   | ●       | ●      |
| あおばクリニック        | ●   | ●       | ●      |
| 赤見台整形外科・内科クリニック | ●   | ●       | ●      |
| おおさきクリニック       | ●   | ●       | ●      |
| 大塚医院            | ●   | ●       | ●      |
| 北鴻巣クリニック        | ●   | ●       | ●      |
| 河野小児科医院         | ●   | ●       | ●      |
| こうのす共生病院        | ●   | ●       | ●      |
| 鴻巣外科胃腸科         | ●   | ●       | ●      |
| 鴻巣第一クリニック       | ●   | ●       | ●      |
| 鴻北クリニック         | ●   | ●       | ●      |
| 小室クリニック         | ●   | ●       | ●      |
| 埼玉県済生会鴻巣病院      | ●   | ●       | ●      |
| 埼玉脳神経外科病院       | ●   | ●       | ●      |
| 斉藤内科胃腸医院        | ●   | ●       | ●      |
| 佐野医院            | ●   | ●       | ●      |
| サンビレッジクリニック鴻巣   | ●   | ●       | ●      |
| 清水こども医院         | ●   | ●       | ●      |
| 昭和クリニック         | ●   | ●       | ●      |
| 第1さくら医院         | ●   | ●       | ●      |
| 高橋胃腸科医院         | ●   | ●       | ●      |

※県内の他市町村でも受けられる医療機関があります  
詳細は二次元コードより



▲県医師会HP



▲小児インフルエンザ

### ■ 高齢者インフルエンザ

**対 象** 新型コロナと同じ **接種回数** 1回

**費 用** 1,500円(生活保護世帯の方は受給者証持参により無料)

**持ち物** 新型コロナワクチン予防接種と同じ

### ■ 小児インフルエンザ予防接種

**対 象** 生後6か月～7歳未満 **接種回数** 2回まで

**費 用** 病院の接種費用から助成費用(1,000円)を差し引いた額

**持ち物** お子さんの確認書類(マイナンバーカード等)、母子健康手帳

| 市内実施医療施設名      | コロナ | 高齢者インフル | 小児インフル |
|----------------|-----|---------|--------|
| たけうちクリニック      | ●   | ●       |        |
| 田嶋医院           | ●   | ●       |        |
| 坪山整形外科         | ●   | ●       |        |
| 中村医院           | ●   | ●       |        |
| 仁科整形外科         | ●   | ●       | ●      |
| ひまわりこどもクリニック   |     |         | ●      |
| 平野産婦人科医院       |     | ●       |        |
| 吹上共立診療所        | ●   | ●       |        |
| 吹上整形外科医院       |     | ●       | ●      |
| ふたむら内科クリニック    | ●   | ●       |        |
| プライムクリニック      | ●   | ●       | ●      |
| ヘリオス会病院        | ●   | ●       | ●      |
| ヘリオスクリニック      | ●   | ●       | ●      |
| 星野医院           | ●   | ●       |        |
| 宮坂医院           | ●   | ●       | ●      |
| 村越外科胃腸科肛門科     | ●   | ●       |        |
| 山口内科クリニック      | ●   | ●       |        |
| 山田ハートクリニック     | ●   | ●       |        |
| 湯本フラワー通りクリニック  | ●   | ●       | ●      |
| わかやま耳鼻咽喉科クリニック | ●   | ●       |        |
| わたまクリニック       | ●   | ●       |        |

10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       |
|--------------|-----------|----|----------|
| 5日<br>(日)    | 山口内科クリニック | 内科 | 541-0215 |
|              | 中村医院      | 外科 | 541-1331 |
| 12日<br>(日)   | 吹上共立診療所   | 内科 | 548-3865 |
|              | プライムクリニック | 外科 | 543-8888 |
| 13日<br>(祝・月) | たけうちクリニック | 内科 | 594-7701 |
|              | 星野医院      | 外科 | 542-8911 |

| 日にち        | 医療機関名       | 科目 | 電話       |
|------------|-------------|----|----------|
| 19日<br>(日) | あおばクリニック    | 内科 | 580-5670 |
|            | 鴻巣血管外科クリニック | 外科 | 597-5511 |
| 26日<br>(日) | 鴻巣第一クリニック   | 内科 | 542-5566 |
|            | 埼玉脳神経外科病院   | 外科 | 541-2800 |

● 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)

休日当番薬局は市HPをご覧ください▶





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

## 9月は健康増進普及月間、 食生活改善普及運動実施月間

**統一標語** 1に運動 2に食事 しっかり禁煙  
良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

国は、9月を健康増進普及月間、食生活改善普及運動実施月間とし、総合的な健康づくりを推進しています。

人口の高齢化、社会生活環境の急激な変化に伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等の生活習慣病の増加が大きな問題となっています。これらの生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連しており、健康の保持や増進のためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。

「適度な運動」「バランスのよい食事」「禁煙」で健やかな毎日を送りましょう。

## ピンクリボン月間

10月は、乳がんの啓発月間として各地でピンクリボン運動が行われています。乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進することなどを目的として世界的に行われている啓発キャンペーンです。

鴻巣市では、この運動として、鴻巣駅東口駅前広場をピンクの花時計で彩ります。ご自身の身体を振り返る機会として、ぜひがん検診をお受けください。

## 食育ボランティア養成講座

健康や食に関する正しい知識を幅広く学べる充実の3日間！あなたも食育ボランティアとして、地域の健康づくりをする仲間になりませんか？

**日 時** ①10月22日(水)9時30分～12時  
②11月6日(木)13時30分～15時30分  
③11月21日(金)9時30分～15時30分

**場 所** 保健センター

**対 象** 市内在住で食育ボランティアとして活動する意欲のある方

**定 員** 20人(先着順)

**費 用** 500円(食材料費・3日目に集金)

**申 込** 9月19日(金)9時～10月20日(月)17時に電話で保健センター

**問合せ** 保健センター(☎543-1561)



▲市HP

## 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** 10月26日(日)13時～17時

**場 所** 保健センター

**対 象** 市内在住の方 **費 用** 無料

**申込み・問合せ** 9月19日(金)～10月24日(金)の平日10時～17時に電話で「暮らしとこころの総合相談会事務局」(☎048-782-4675)



### 薬を飲むタイミング

薬を薬局でもらう時、薬の入った袋は「薬袋」と呼ばれ、用法・用量が記載されています。

薬を服用するタイミング(用法)

には、食前、食後、食間、就寝前、起床時などがあります。

食前とは、食事の約三十分前で胃の中に食べ物が入っていない時です。食べ物や胃酸の影響を受けたくない薬や食事で血糖値が上がるのを抑える薬などは食前に飲みます。食後は、食事の約三十分以内で胃の中に食べ物が入っている時です。特に指示がなければ薬は通常食後に飲みます。食物の消化を助けて胃もたれなどを防ぐ薬、食べ物と一緒にないと吸収されない薬などは食後に飲む必要があります。

食間は食事の最中と勘違いされる方がいますが、食事と食事の間の事で食事を終えてから約二時間後が目安です。空腹の状態では飲むと吸収が良い薬や、胃の粘膜を保護する為の薬などは食間に飲みます。就寝前とは就寝する三十分ぐらい前になります。睡眠を改善する薬や飲むと眠くなる薬などは寝る前に飲みます。起床時に飲む薬として骨粗しょう症の薬があります。理由は水以外の飲み物や少しの食べ物でも吸収に影響を受けやすいからです。

薬を服用するタイミングには理由があります。飲み忘れたり、食事がとれない場合など、どうしてもいいかわからない時は、町の薬局の薬剤師にご相談ください。

(鴻巣薬剤師会)