

こころとからだの健康づくりメニュー



☆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。
 ☆広報こうのす、市ホームページもご覧ください。

鴻巣市健康づくり課 検索



問合せ

鴻巣市保健センター
 【住所】鴻巣市中央2-1
 【電話】543-1561
 【FAX】543-5749

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 鴻巣市保健センター・吹上生涯学習センター
 時間 ①9:30 ②10:30 ③13:30 ④14:30 ⑤15:30
 ※★の日程以外は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 前日までに鴻巣市保健センターへ電話

鴻巣市保健センター		
★4月20日(月)	5月26日(火)	★6月8日(月)
6月17日(水)	7月1日(水)	7月23日(木)
8月5日(水)	★8月27日(木)	9月29日(火)
10月6日(火)	10月20日(火)	★11月13日(金)
11月24日(火)	12月8日(火)	12月17日(木)
★1月13日(水)	1月21日(木)	2月2日(火)
★2月25日(木)	★3月4日(木)	

吹上生涯学習センター	
5月13日(水)	9月2日(水)

いきいき健康相談(保健師・管理栄養士)

会場 鴻巣市保健センター・吹上生涯学習センター
 時間 【午前】①9:00 ②10:00 ③11:00
 【午後】①13:30 ②14:30 ③15:30
 内容 高血圧、糖尿病、肥満、女性特有の症状等、健康・栄養に関する相談
 申込 前日までに鴻巣市保健センターへ電話

鴻巣市保健センター			
5月12日(火)	午前	11月11日(水)	午後
6月15日(月)	午後	12月1日(火)	午前
7月10日(金)	午前	1月13日(水)	午前
8月21日(金)	午後	2月24日(水)	午前
9月14日(月)	午前	3月11日(木)	午前
10月6日(火)	午前		

吹上生涯学習センター			
10月14日(水)	午後	12月15日(火)	午後
2月3日(水)	午後		

暮らしとこころの総合相談会

会場 鴻巣市保健センター
 内容 生活面の問題・こころの健康問題・失業・多重債務・相続・職場のトラブル・ひきこもり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日から1月3日を除く)

回	日時	予約受付期間
1	7月8日(水)11時～15時	6月15日(月)～7月7日(火)
2	10月25日(日)13時～17時	9月25日(金)～10月23日(金)
3	12月4日(金)11時～15時	10月30日(金)～12月3日(木)
4	3月3日(水)11時～15時	1月29日(金)～3月2日(火)

ストレスチェック
 「こころの体温計」



「鴻巣市 こころの相談窓口」

検索

※市ホームページにリンクしています



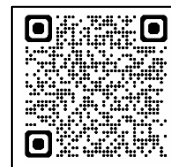
「ねんりんピック彩の国さいたま 2026」ソフトボール交流大会にて健康づくり教室を同時開催!

ラジオ体操会、各種測定、健康講座等、健康づくり体験が盛りだくさん!!

11月8日(日) コスモスアリーナふきあげ、上谷総合公園、川里農業研修センター
 11月9日(月) コスモスアリーナふきあげ
 ※詳細は広報や市ホームページに掲載します。



健康づくり教室について



ねんりんピックについて



二次元コードは関連する市のホームページや電子申請画面が表示されます



健(検)診のメニュー

◎ としも ㊦ けて安心 ㊧ びのび ㊨ こやか健(検)診!!
 ※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	受診券(封書)	受診先	結果
1. 個別健(検)診	実施医療機関	5月下旬に郵送されます	※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	鴻巣市保健センター	<胃がん、肺がん・結核検診> 受診券不要 <乳がん検診> 5月下旬に郵送されます	<胃がん、肺がん・結核検診> 鴻巣市保健センター、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、吹上生涯学習センター <乳がん検診> 鴻巣市保健センター、フジモール吹上、吹上地域内施設 <胃がん、肺がん・結核、乳がん検診> 鴻巣市保健センター、川里生涯学習センター	検診受診後、おおよそ1~2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、受診券(封書)や市ホームページに掲載

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6~2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	6~2月	300円	40歳以上		問診、便潜血検査(2日法)
	前立腺がん検診	6~2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	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
			頸部・体部 1,100円			
	乳がん検診	6~2月	1,000円	40歳以上	女性(隔年)	問診、視触診(医師が必要と認める場合) 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	6~2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	6~2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	6~2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	6~2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	30歳または 40歳以上	※事前に鴻巣市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	令和8年4月15日~ 令和9年3月31日	無料	20歳	※令和8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：国保年課 保健事業担当 541-1321(代)
(内線2654)

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)	無料	40~74歳	鴻巣市国民健康保険加入者	6~2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	【簡易1日人間ドック (市内19医療機関) 自己負担額11,700円 【一般人間ドック】 オプション検査を除いた 費用の7割を助成 助成限度額27,000円	30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	【簡易1日人間ドック】 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 【一般人間ドック】 簡易1日人間ドックに準じますが、医療機関によって異なる場 合があります
脳ドック	オプション検査を除いた 費用の7割を助成 助成限度額28,000円	35歳以上			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、脳ドックの助成は、税などの未納がない方が対象となります。

健康に関することを何でも相談でき、身近にいて頼りになる「かかりつけ医療機関」を持ちましょう

2. 集団検診

健(検)診名	健(検)診費用	対象年齢	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	無料		問診、胸部エックス線検査 ※令和8年度より喀痰検査は廃止
乳がん検診	500円	40歳以上 女性(隔年)	問診、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から鴻巣市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。

広報は、5月号・7月号・9月号・12月号に掲載予定です。

	検診会場	検診日	健診当日受付時間				申込開始日		
			男女	9:30	10:00	10:30		11:00	
胃がん・肺がん検診	田間宮生涯学習センター	9月30日(水)	男女	9:30	10:00	10:30	11:00	【電子申請】実施予定 【電話】8月4日(火) 9時から	
	吹上生涯学習センター	10月7日(水)	女	9:30	10:00	10:30	11:00		
		10月8日(木)	男	9:30	10:00	10:30	11:00		
		10月9日(金)	女	9:30	10:00	10:30	11:00		
		10月10日(土)	男女	9:30	10:00	10:30	11:00		
		10月21日(水)	女	9:30	10:00	10:30	11:00		
	10月22日(木)	男	9:30	10:00	10:30	11:00			
	鴻巣市保健センター	11月17日(火)	女	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	【電子申請】実施予定 【電話】10月2日(金) 9時から
		11月19日(木)	男	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	
		11月20日(金)	女	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	
		11月28日(土)	男女	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	
		11月30日(月)	女	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	
	12月1日(火)	男	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00		
あたご公民館	1月26日(火)	男女	9:30	10:00	10:30	11:00	【電子申請】実施予定 【電話】12月22日(火) 9時から		

※電子申請の詳細は市ホームページをご確認ください。

	検診会場	検診日	健診当日受付時間		申込開始日
			9:30	10:30	
乳がん検診	鴻巣市保健センター	6月19日(金)	9:30	10:30	6月実施分 【電子申請】5月19日(火)9時から21日(木)17時まで 【電話】5月22日(金)9時から
		6月22日(月)			
		6月23日(火)			
		11月26日(木)			
	フジモール吹上1階フードガーデン前	6月9日(火)	10:30	11:00	11月~12月実施分 【電子申請】10月19日(月)9時から21日(水)17時まで 【電話】10月22日(木)9時から
		6月10日(水)			
		吹上地域内施設			
12月10日(木)					

※吹上地域内施設の会場は広報、市ホームページでお知らせします。

	検診会場	検診日	健診当日受付時間		申込開始日	
			男女	9:30		10:30
合同検診 胃がん 肺がん 乳がん	川里生涯学習センター	9月10日(木)	男女	9:30	10:30	【電話】8月3日(月)9時から
	鴻巣市保健センター	12月3日(木)	女	9:00	10:00	【電話】10月1日(木)9時から

健康教室のメニュー

ひきこもりセミナー

対象 市民
 会場 鴻巣市保健センター
 時間 1日目 13:30~15:30 2日目 13:30~16:00
 定員 20人(先着順)
 申込 下記申込期間内に鴻巣市保健センターへ電話

回	とき	内容	申込期間
1	1月14日(木)	基礎理解 関わり方の基本	12月21日(月) 9:00から 開催日の前日 17:00まで
2	1月19日(火)	支援の現状・当事者体験談 家族交流会	

女性の健康教室

対象 市内在住の女性

とき	会場	定員	申込
第1回 変わるからだと上手につきあう、女性のための自分メンテ			
6月30日(火) 19:00~20:00	オンライン	500人 (先着順)	5月15日(金)から 開催日の前日まで 原則 Web 申込
第2回 女性のための自分メンテ~実践編~			
3月1日(月) 10:00~11:30	鴻巣市 保健センター	20人 (先着順)	2月8日(月) 9:00から 2月24日(水) 17:00まで 電子申請または電話

夏休み親子料理教室~親子で楽しくクッキング~

対象 市内在住の小学生とその保護者
 時間 10:00~13:00
 定員 各会場 10~12 家庭(申込多数の場合抽選)
 費用 600円/人(当日集金)
 申込 下記申込期間に電子申請



とき	会場 (ご希望の会場をお選びください)	申込期間
8月5日(水)	鴻巣市保健センター 吹上生涯学習センター 田間宮生涯学習センター 総合福祉センター	7月1日(水) 9:00から 7月10日(金) 17:00まで
8月7日(金)	鴻巣市保健センター 吹上生涯学習センター 田間宮生涯学習センター 川里生涯学習センター	<追加募集> ※定員に満たない場合 7月21日(火) 9:00から 7月29日(水) 17:00まで

こころのリフレッシュ講座~睡眠と健康~

対象 市民
 会場 鴻巣市保健センター
 時間 13:30~16:15
 定員 20人(先着順)
 申込 下記申込期間内に鴻巣市保健センターへ電話または電子申請



とき	内容	申込期間
7月21日(火)	こころの疲れをリセットする 快適な睡眠のととり方	6月23日(火) 9:00から
	こころもからだも軽やかになる 運動・スローエアロビック	7月14日(火) 17:00まで

食育ボランティア養成講座

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
 会場 鴻巣市保健センター
 定員 20人(先着順)
 費用 600円(3日目に集金)
 申込 下記申込期間内に鴻巣市保健センターへ電話

回	とき	内容	申込期間
1	8月26日(水) 13:30~15:30	・家庭で実践!食中毒予防 ・地域で活躍する食育ボランティア	7月22日(水) 9:00から 8月12日(水) 17:00まで
2	9月8日(火) 13:30~16:00	・今日からはじめる運動習慣 ・オーラルフレイルと口腔ケア	
3	9月30日(水) 9:30~14:30	・栄養バランスの良い献立の立て方を知ろう ・バランス食の調理実習 ・食改との座談会	

うんどう教室

対象 市民
 内容 屋外の健康運動器具を使った教室
 “簡単・やさしい・続けられる”をテーマに運動の習慣化を目指します
 時間 10:00~11:00
 定員 なし
 申込 不要
 持ち物 運動ができる服装、タオル、飲み物



場所	実施曜日	場所	実施曜日
中央児童公園	第2・第4 火曜日	大栄2号公園	第2水曜日
すすかけ公園		生出塚1号公園	第3木曜日
鴻巣宿鞠子公園	第1・第3 火曜日	吹上富士見公園	第3水曜日
大間公園		北新宿生涯学習センター	第4金曜日
新宿第1公園	第2木曜日		

※実施曜日は原則となります。詳細は市ホームページをご確認ください。

いざというときのために...

「鴻巣市 救急医療」

検索

※市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)

◎埼玉県の救急電話相談

#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

048-543-9900

