



保健センターからの

第14回 ラジオ体操をはじめましょう



ラジオ体操は、効率のよい全身運動です。ポイントを知って正しいラジオ体操を行い、効果を実感してください。また、身体の不調や痛みなどがある場合は、行う前に主治医に相談し、無理せず自分のペースで行いましょう。

ラジオ体操
第2

+ 13 深呼吸

部位



8 呼吸 × 2 回 = 16 呼吸

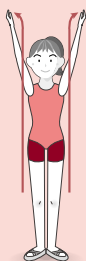
目的

- 深い呼吸によってできるだけ運動の疲労を残さないようにする
- 呼吸調整を行う

効果

- 呼吸をゆっくりと行うことで、体を平常時の状態に戻す
- 胸部を広げ、良い姿勢づくりを行う

はじめの
姿勢



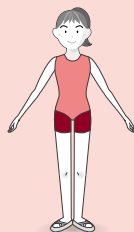
1 2

腕を前からあげて



3 4

横から下ろして
前交差



5 6

斜め後ろに開いて
(あごをあげない)



7 8

腕を戻す

おわりの
姿勢



ここがポイント

- 運動終了まで動作が速くならないように、呼吸運動を行う

出典 ラジオ体操みんなの体操 理論と実践 (NPO 法人全国ラジオ体操連盟発行)

乳がん検診 (集団検診) を実施します

検診会場	検診日	検診日の受付時間
鴻巣保健センター	2月17日(火)・18日(水)	①12時30分～13時 ②13時30分～14時
吹上保健センター	2月24日(火)・25日(水)	

対象／市内在住で40歳以上の女性(昭和50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授乳中の方、豊胸手術を受けた方、ペースメーカーを装着されている方は受診できません。また、昨年度(平成25年4月1日から平成26年3月31日)市の検診を受けた方は、受診できません。ただし、無料クーポン券該当の方は、受診できます。今年度、市の検診を受けた方は、受診できません。

定員／各日100人(先着順)

検査内容／問診・視触診・マンモグラフィ検査(乳房X線撮影) ※必ず視触診とマンモグラフィ検査の両方を受診していただきます

費用／500円(当日集金) ※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、平成26年度鴻巣市健(検)診受診券 ※がん検診無料クーポン券の対象の方は検診日に

持ちください

その他／●集団検診か個別検診のどちらか一方での受診となります。個別検診は、2月28日(土)まで指定医療機関(たけうちクリニック、はやしだ産婦人科医院)で受診できます。個別検診を希望される方は直接医療機関へお申し込みください。受診券と費用1,000円が必要です。●生理前の乳房の張る時期をできるだけ避けてください ●着脱しやすい服装でお越しください ●問診票がありますので、眼鏡が必要な方はお持ちください

申込み・問い合わせ／2月4日(水)の9時以降に電話で鴻巣・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 ※申込み時に検診日の受付時間①②の希望を伺います

【個人情報の取り扱いについて】

受診者の個人情報は、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なります。①法的義務のために必要な場合 ②皆さんの生命、健康などの重大な利益を保護するために必要な場合 ③疫学調査など公衆衛生に特に必要な場合



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 (鴻巣保健センターへ転送)
※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

胃がん・肺がん・結核検診のお知らせ

【共通事項】

検診会場	検診日	性別	受付時間
鴻巣保健センター	2月19日(木)	女性	④ 8時30分～9時 ⑤ 9時30分～10時
	2月23日(月)	男性	⑥ 10時30分～11時

申込み／2月5日(木)の9時以降に電話で受付します
(郵送・FAX不可)

※申込時に、希望する検診名(①胃がん検診のみ
②肺がん・結核検診のみ ③胃がん、肺がん・結
核検診同時受診)と希望の検診日・受付時間(④8
時30分～9時 ⑤9時30分～10時 ⑥10時30分～11
時)を伺います。なお、定員に満たない場合は、申
込日以降、検診日前日まで受付します

申込電話番号／☎543-1561又は☎548-6252

対象／市内在住の40歳以上の方(昭和50年4月1日
以前に生まれた方)

定員(各日)／胃がん=100人、肺がん・結核=120
人 ※勤務先で受診される方や妊娠中の方は、受診
できません。また、平成26年9・10・11月に受診さ
れた方は受診できません

持ち物／健康手帳(お持ちでない方は当日交付)・
検診費用

検診時の注意／●ボタン・金具・ベルト・貴金属・
湿布・カイロ等は、レントゲン検査の支障となるた
め、必ずはずしてください。検査着の用意はありま
せんが、無地のTシャツとジャージ等のゴムのズボ
ンであればそのまま検査できます。ただし、プリン
トや刺繍の上着は避けてください ●髪が長い方は
肩にかからないようにまとめてください ●問診票
の記入があります。眼鏡が必要な方はお持ちくださ
い ●当日の受付は来所順です。待ち時間が長くな
ることが予想されますので、ご了承ください

その他／検診は男女別の日程で実施します。都合が
つかず、異性の検診日をご希望の方は、⑥の受付時
間枠(10時30分～11時)の最後の受付になります

【胃がん検診】

対象とならない方／次の①～⑦に該当する方は受診
できません ①食道・胃・小腸・大腸等の疾患で開
腹手術を受けた方、又は治療中や経過観察中の方
②過去の検診で、発疹等のアレルギー症状が出た方
③腎不全で、透析中や心疾患により水分制限を受け
ている方 ④慢性呼吸器疾患等で常時、在宅酸素吸
入をしている方 ⑤妊娠中、又は妊娠の可能性のあ
る方 ⑥重度の便秘症の方 ⑦高熱や全身衰弱の強
い方

検診内容／問診・バリウム造影検査(検査終了後に
下剤をお渡しします)

費用／500円 ※生活保護世帯は受給証を持参によ
り無料

検診時の注意／【前日】●飲酒しないでください
●20時(就寝3時間前)までに食事を済ませてくだ
さい

【当日】●のどの渇きが強い場合、検診3時間前ま
でであればコップ1杯程度(150cc)の水分補給(水
又はお湯)は差し支えありません ●飲食(ガムや
飴を含む)や喫煙はご遠慮ください ●降圧剤など
の薬を服用の方は、主治医に相談してください。当
日の朝に内服した場合は、会場の受付で担当者によ
りその旨を伝えてください ●検査後にバリウムの排泄
を促すため、下剤を飲んでいただきますが、その後
も長く腹痛等が続く場合は、医療機関受診をお勧め
します ●過去に開腹手術(胃・腸・胆のう等、帝
王切開も含む)をされた方や、現在腹痛・お腹の張
り等の腹部症状のある方は、安全のため医療機関で
の受診を強くお勧めします

【肺がん・結核検診】

検診内容／問診・レントゲン撮影(問診結果により
喀痰検査)

費用／100円(喀痰検査は別に後日300円)

※受給証を持参により生活保護世帯は無料

！自殺対策強化月間街頭キャンペーンを実施します

3月は自殺対策強化月間です。この月間にあわせ、平成23年度より駅で街頭キャンペーンを実施して
います。今年は下記の日程で鴻巣駅にて実施します。このキャンペーン活動にご協力いただける方は鴻
巣保健センターまでご連絡ください。

とき／3月5日(木)18時～18時40分 ところ／鴻巣駅自由通路

問い合わせ／鴻巣保健センター



市では、「健康の巢 食育推進計画」を策定し、「家庭・地域・仲間、みんなで食育をともに学び、育ち合い、健やかで心豊かな生活が送れる市（まち）」を目指しています！



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、皆さんのご家庭のオリジナルメニューを募集しています
問い合わせ／鴻巣保健センター

市内の中学校で人気の汁物です。
どこの家庭でもそろえられる材料で作れます。

相性汁



今回は「汁物」です。

もう1品

主菜

主食

副菜

汁物



1人分の栄養価

エネルギー	121kcal
タンパク質	7.6g
脂質	6.1g
塩分	1.6g

材料 (4人分)

ベーコン	20g
たまねぎ	中1/2個
にんじん	中1/3本
じゃがいも	大1個
こまつな	3株
木綿豆腐	1/2丁
牛乳	80cc
白みそ	大さじ1と1/3
赤みそ	大さじ1と1/3
だし汁	480cc
植物油	小さじ1

作り方など

- ①ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③にんじんはいちょう切りにする。
- ④じゃがいもは1.5cmくらいの角切りにする。
- ⑤こまつなは3cmくらいの長さ切る。
- ⑥豆腐は1cmくらいのさいの目切りにする。
- ⑦鍋に油を入れベーコンを炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れてさらに炒めて、だし汁を加え煮込む。
- ⑧⑦の具が柔らかくなったら、こまつな、豆腐を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑨みそを加え、牛乳を入れて仕上げる。

現在の薬物治療は、高くなっている血圧を下げるのが主眼となっており、高血圧症を完治させるものではありません。使用される薬の種類は、末梢の血管を直接広げて血圧を下げるカルシウム拮抗薬、体の中で血圧を上げる物質の働きを抑え

高血圧症の治療の重要な目的は、高血圧による心疾患、心筋梗塞や脳梗塞などの予防の防止にあります。血圧の正常値は、成人では130/85以下（高血圧治療ガイドライン2014）としていますが、糖尿病や腎臓病などの合併症のある患者さんでは、より厳しく管理されることもあります。

因の多くは、食塩の取り過ぎ、アルコールの飲みすぎ、喫煙、運動不足などの生活習慣にあると言われていています。このような原因の特定しにくい高血圧症を本態性高血圧症と呼び、多くの患者さんが治療を行っています。



健康生活

最初に血圧に関する一般的なお話をさせていただきます。

Q 高血圧症の薬は一度飲み始めるとやめられないと聞きますが、本当ですか

るARB薬、心臓の働き過ぎや脈を整えるβ遮断薬、体から塩分を排泄させる利尿薬等があります。

医師はこれらの薬の中から、患者さんにあった薬を適切に選択して治療にあたります。

さて、ここからが本題になりますが「血圧の薬は一生飲み続けなければいけない」というものではありません。特に軽度な高血圧症で薬物療法を行っている患者さんは、生活習慣の改善により正常値を大きく割り込む低い血圧で安定してくれば、薬の服用が必要なくなることもあります。

ただし、自己判断で薬の服用を中止してはいけません。安定したからといってすぐに薬を止めると、すぐにまた元の高い血圧に戻ることが多々あるからです。薬の服用を中止する場合は、主治医の指導のもとに判断することが大切です。

生活習慣の改善に努め、主治医から薬の中止指示が得られるよう頑張りましょう。
(鴻巣薬剤師会)





保健センターからののお知らせ

●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)※鴻巣保健センターへ転送
 ※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

♡ うつの家族教室～こころの病気について学ぼう～

とき	内容	講師	会場
2月5日(木) 13時30分～15時30分	やさしいうつ病の話 ～うつ病の症状・治療について～	精神科医師	鴻巣保健センター
2月12日(木) 13時30分～15時30分	家族がうつ病になったら ～対応のポイントについて～	臨床心理士	
2月19日(木) ①13時30分～14時 ②14時10分～15時30分	福祉制度について	障がい福祉課、 生活支援センター夢の実 職員	

対象／市内在住でうつ病について興味・関心のある方又はうつ病の方がいるご家族

定員／30人程度(先着順)

費用／無料

持ち物／筆記用具

申込み／1月22日(木)の9時以降に電話で鴻巣保健センター



🍲 作ろう！オヤジ飯 男性のための料理教室

初心者向けの男性料理教室です。今まで包丁を持ったことのない方も大歓迎です。

とき／2月18・25日(水)9時30分～12時30分(全2回)

ところ／鴻巣保健センター、
吹上保健センター

対象／市内在住の男性

定員／各16人(先着順)

内容／18日＝はじめてのクッキング(講話と簡単な調理実習)

～料理の基本～、25日＝講話と調理実習～楽々できるオヤジ飯～

費用／800円(材料費等・18日に集金)

持ち物／エプロン・三角巾・布巾(2枚)

申込み／1月26日(月)～2月6日(金)の9時～17時



食事のバランスを考えましょう

主食、主菜、副菜を組み合わせることで食事のバランスがよくなります。

■**主食**／ごはん・パン・めん類などを主材料とした料理。主にエネルギーの供給源になります

■**主菜**／肉・魚・卵・大豆製品などを主材料にした料理。主にたんぱく質や脂肪の供給源になります

■**副菜**／野菜・いも・海藻・きのこなどを主材料にした料理。主にビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源になります

♡ 健康相談の実施場所の変更について

市役所新館の開設に伴い、1月以降、新館1階にて市役所健康相談を実施します。

とき／1月26日、2月9日、3月23日(月)10時～11時

ところ／新館1階

内容／血圧測定、体脂肪測定など健康に関する相談を保健師がお受けします

持ち物／健康手帳(お持ちの方)

申込み／不要

♡ 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3日(火)9時30分～鴻巣、2月6日(金)13時30分～吹上

申込み／開催前日まで

こころの健康相談

とき／2月26日(木)臨床心理士＝9時30分～鴻巣、保健師＝13時30分～吹上

申込み／開催前日まで

ポピークラブ

とき／2月17日(火)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

とき／2月23日(月)13時30分～鴻巣

申込み／開催前日まで

