



保健センターからの

！ 女性のための健康教室

1日目は、女性特有のがん（乳がん）についての正しい知識と予防法、がんと向き合って生活をするための講義を行います。

2日目は、ヨガを通して自分の身体を振り返り、女性ホルモンを整え、健康的で自分らしく過ごすきっかけづくりを体験します。

とき／①7月1日(水)14時～16時 ②7月10日(金)10時～11時30分

※全2回

ところ／①総合体育館会議室 ②総合体育館アリーナ

定員／50人（先着順）

内容／①乳がんについて～がんと向き合い地域で生活するために～
②女性ホルモンを整える！ヨガ入門

講師／①医師、乳がん体験者 ②ヨガ講師

申込み・問い合わせ／6月1日(月)～12日(金)の平日9時～17時に電話で鴻巣保健センター

♡ 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／6月11日(木)9時30分～鴻巣、6月15日(月)9時30分～吹上

申込み／開催前日まで

こころの健康相談

とき／6月22日(月)臨床心理士＝9時30分～吹上、保健師＝13時30分～鴻巣

申込み／開催前日まで

ポピークラブ

とき／6月23日(火)13時30分～吹上

申込み／開催前日まで

鴻巣保健センターで空調機の入替工事を実施します

工事は5月中旬～6月末までを予定しています。利用者の方にはご不便をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。なお、工事期間中も平日夜間の鴻巣市夜間診療所は通常どおり、急患診療（応急処置のみ）を行います。

問い合わせ／鴻巣保健センター

！ 小児慢性特定疾病医療給付の継続申請の受付を開始します

とき・ところ／6月12日(金)～7月31日(金)の平日8時30分～17時に鴻巣保健所

対象／現在受給者証をお持ちで、引き続き治療が必要な20歳未満の方
持ち物／申請書、医療意見書、受診者の加入する公的医療保険の被保険者の市町村・県民税課税（非課税）証明書等 ※お持ちの受給者証に記載された住所を管轄する保健所から申請に必要な書類が郵送されます（医療意見書は同封しません。指定医に依頼をしてください）。

問い合わせ／鴻巣保健所（☎541-0249）



かみんぐ30(さんまる)

かみんぐ30とは、8020を達成する一つの目標として、歯を残してよく噛んで食べようというものです。

この30という数字は軟食傾向にある潮流を30回ぐらい噛んだらおいしくなるように少し硬くしようじゃないか、軟食傾向を改めていこうということなのです。

食は生きることの根幹でありそこからおいしいと感じ、また食卓でのコミュニケーションも生まれます。

単に食するのではなく食のもつおいしさ、命をいただくので感謝の気持ちを持ちながらそれ本来の味を引き出す為に、よく噛んで味を出して唾液の中に味を溶融していくことが大切です。

よく噛む為に、調理方法を工夫するのも一つです。例えば材料を大きく切って調理するだけで一度に口に入る量が増え、飲み込む為に自然に噛む回数を増やすことができます。

またよく噛むことにより、満腹中枢が刺激されて満腹感を得られるので食べすぎを防ぎます(肥満を予防)。

よく噛むことによって唾液の分泌が促されます。唾液は口の中の細菌を洗い流しむし歯や歯周病を予防します(唾液分泌の促進)。

よく噛むことによって口の周りの筋肉を使うことになり言葉の発音がきれいになり、表情筋がきたえられ表情がイキキします。

よく噛むことによって脳の血流がアップし、脳の働きがよくなります。など、うれしい効果がいっぱいあります。



(一般社団法人
北足立歯科医師会)



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

👩 乳がん検診 (集団) を実施します

対象 / 市内在住の40歳以上の女性 (昭和51年4月1日以前に生まれた方)

※次のいずれかに該当する方は受診できません

- 勤務先で受診した方
- 妊娠中の方
- 授乳中の方
- 昨年度又は今年度に受診された方
- ペースメーカーを装着している方
- 豊胸手術を受けた方
- 申込みをしていない方

定員 / 各日100人 (先着順)

検査内容 / 問診・視触診・乳房エックス線検査 (マンモグラフィ)

費用 / 500円 (当日集金)

持ち物 / バスタオル1枚、健康手帳、平成27年度鴻巣市健(検)診受診券 (5月にはがきで郵送します) ※がん検診無料クーポン券の対象の方は、検診日にお持ちください

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10ページをご覧ください ●受診券に「無料」と印字されている方には、5月中に「がん検診無料クーポン券」と「がん検診手帳」を郵送します。詳細は、郵送される案内をご覧ください ●生理のある方は、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 ●問診票の記入がありますので、眼鏡が必要な方はお持ちください

●検診結果は概ね1か月後に郵送します

申込み / 申込開始日の9時から電話で鴻巣・吹上保健センター。定員に満たないときは、土・日を除く検診日前日まで随時受付

■集団検診

とき・ところ / 下表のとおり

検診会場	検診日	検診受付時間	申込開始日
鴻巣保健センター	6月4日(木)	時間はいずれの日も ①12時30分~13時 ②13時30分~14時	5月26日(火)
	6月5日(金)		
	6月8日(月)		
	6月9日(火)		
	6月10日(水)		
吹上保健センター	6月22日(月)		5月28日(木)
	6月16日(火)		
	6月17日(水)		
川里保健センター	6月18日(木)		
	6月19日(金)		
川里保健センター	6月24日(水)		

【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します。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受診者の生命、健康等の重大な利益を保護するために必要な場合
- ③疫学調査等、公衆衛生に特に必要な場合

👨 男性不妊治療費の助成事業を開始

県では、これまで指定医療機関において特定不妊治療(体外受精及び顕微授精)を受けたご夫婦に治療費の一部を助成してきました。不妊原因の約半分は男性であることから、そして男性不妊治療は高額なものであることから、4月から特定不妊治療の一環として行われる「男性不妊治療」を行った場合に最大10万円の助成を始めました。詳細は、鴻巣保健所にお問い合わせいただくか県ホームページ(「埼玉県 男性不妊治療費」で検索)でご確認ください。

対象 / さいたま市、川越市及び越谷市を除く埼玉県内に住民登録があり、夫婦の所得の合計額が730万円未満である方

対象となる治療 / 特定不妊治療に至る過程の一環として実施された精子採取術(TESE、MESA等)

助成額 / 上記対象治療の治療費の2分の1の額(上限10万円)

申込み / 治療が終了した日の属する年度末までに、特定不妊治療についての申込みと同時に鴻巣保健所
 問い合わせ / 鴻巣保健所 (☎541-0249)

👤 身体障がい者健康診査

じょくそう、変形、ぼうこう機能障がいの発生を予防するための健康診査を次のとおり実施します。

対象 / 在宅の身体障がい者(18歳以上)で、せき髄損傷、脳性まひ、脳血管障がいなどにより、常時車いすを使用している方

とき / 6月1日(月)~10月31日(土)

実施医療機関 / 10ページの「平成27年度健康診査等実施医療機関」をご覧ください

検査項目 / ■**必須項目** = 問診(既往症等)、身体計測(身長・体重)、理学的検査、血圧測定、検尿、循環器検査(心電図検査・血液科学検査)、貧血検査、肝機能検査、じん機能検査、血糖検査
 ■**選択項目** = 眼底検査・X線検査

費用 / 無料

申込み / 福祉課又は両支所福祉グループ ※健診時の介助者は受診者が依頼してください

問い合わせ / 福祉課障がい福祉担当(内線2678)

