



保健センターからの

♡ こころの健康相談

こころの悩みについて心配されている方に、臨床心理士及び保健師が相談に応じます。

と き	ところ（保健センター）	
	臨床心理士	保健師
7月1日(水)	鴻巣	吹上
8月6日(木)	吹上	鴻巣
9月2日(水)	鴻巣	吹上

相談時間／①9時30分 ②10時30分 ③13時30分

④14時30分 ⑤15時30分 ※奇数月は③～⑤のみ、各回1時間程度で原則1人1回

対象／市内在住の方（家族の方からの相談も可）

申込み・問い合わせ／開催前日までに鴻巣・吹上保健センターへ電話又は来所

👨‍👩‍👧 ポピークラブ

と き	ところ	内容
7月24日(金)	吹上保健センター	手工芸
8月27日(木)		カローリング
9月14日(月)	吹上富士見ゲートボール場	グラウンドゴルフ

時間／13時30分～15時30分

対象／統合失調症・うつ病などを有する方

※初めて参加される方は事前にご連絡ください

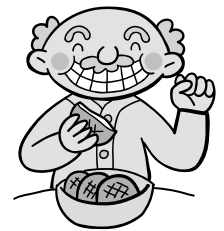
問い合わせ／鴻巣・吹上保健センター

♡ 成人歯科健診を受けましょう

年齢を重ねるにつれて、歯は衰えていくものと考えられがちですが、必ずしもそうとは限りません。年をとっても歯が丈夫な人は、元気で若々しい生活を送っているものです。

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。むし歯や歯周病で歯を失うことなく、いくつになっても自分の歯で食べられるように、さっそく今日から歯の健康づくりを始めましょう。

市では、歯の治療中ではない40歳以上の方を対象に、成人歯科健診を通年で実施していますのでご利用ください。



♡ 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。

女性の健康相談

とき／7月13日(月)9時～鴻巣

申込み／開催前日まで

ツインキッズクラブ

とき／7月31日(金)10時～12時、鴻巣

申込み／開催前日まで



急な気温の上昇に注意！ 熱中症を予防しましょう

昨年度も猛暑日が多く、市内で55人が熱中症とみられる症状で救急搬送されました。そのうち28人が65歳以上の高齢者で、18人が中等症、1人が重症でした。梅雨明けで急に暑くなる時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症を起こしやすいので注意しましょう。

熱中症とは

高温多湿の環境や運動などにより汗をかき続けると、体温調節ができなくなると、体の中に熱がこもり、さまざまな症状が現れます。このような身体の異常を総称して「熱中症」といいます。

熱中症の予防法

■こまめに水分補給
のどが乾かなくてもこまめに水分補給をしましょう。汗を多くかいたら水分と一緒に塩分を含むイオン飲料等を飲みましょう

■暑さを避ける

熱中症は室内でも多く発生しています。室内の温度を測り、エアコン・扇風機などを使いましょう。すだれやよしずを利用することも効果的です。外出時は帽子や日傘を使用し、できるだけ直射日光を避けましょう

■服装などの工夫

風通しの良い、涼しい服装を心がけましょう。扇子・団扇であおいたり、濡れタオルで体を拭くことも効果があります

■体調管理

十分な休養を取り、栄養バランスのよい食事を心がけ、体力を維持して体調を整えましょう

特に注意が必要な方

乳幼児や高齢者、体調が悪い、持病がある、肥満、飲酒後の方など

熱中症が起こりやすい環境

気温・湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった、日差しが強く照り返しが強いなど

症状

軽症Ⅱ目まい、立ちくらみ、筋肉痛
中等症Ⅱ頭痛、吐き気、だるさ
重症Ⅱ意識障害、けいれん、歩けない・立てない

熱中症の症状があるときは

涼しい場所に避難し、衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。併せてイオン飲料などで水分・塩分を補給しましょう。中等・重症の時は、すぐに救急車を呼びましょう



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

麻しん風しん混合 (MR) ワクチンは、お済みですか？

麻しん・風しんを予防するためには、予防接種を受けてあらかじめ免疫を作ることが重要です。また接種がお済みでない方は早めに接種しましょう。

■麻しんって？

麻しんウイルスは感染力が極めて強く、くしゃみ・せき・接触などにより簡単に感染します。感染すると高熱・せき・発しん等の主症状のほか、免疫力の低下による肺炎等の2次感染や脳炎等の合併症を招くこともある恐ろしい病気です。麻しんに感染した場合、特異的な治療法はありません。ワクチン接種が唯一の予防方法です。

■風しんって？

風しんに感染すると発疹・発熱等の症状がみられ、症状は軽いと言われていたますが、合併症が3～6千人に1人の頻度で発生する軽視できない疾患です。なお、妊娠初期の妊婦が感染すると、胎児もウイルスに感染し、難聴・心疾患・白内障・精神運動発達遅滞等の先天性風疹症候群児が出生する場合があります。

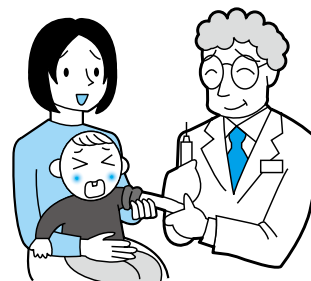
平成27年度の対象年齢・接種期間

	対象年齢	接種期間
第1期	生後12か月から24か月に至るまでのお子さん	生後12か月から24か月に至るまで
第2期	翌年度に小学校就学を迎えるお子さん (平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ)	平成28年3月31日まで

費用／無料 ※対象年齢以外及び接種期間を過ぎた場合は、自己負担となります
医療機関／市内委託医療機関で受けられますが、市外のかかりつけ医でも受けられる場合があります。詳細はお問い合わせください

予診票／お手元の「予防接種の予診票」冊子内のものをお使いください。予診票をお持ちでない方、麻しんワクチン又は風しんワクチンでの接種を希望のお子さんは、お問い合わせください

問い合わせ／鴻巣保健センター



日本脳炎定期予防接種

日本脳炎の定期予防接種は平成17年～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ました。その後新たなワクチンが開発され、現在は日本脳炎の予防接種を通常どおり受けることができます。接種が完了していないお子さんに対して、順次積極的な接種勧奨を行うよう国から通知がありました。市では、今年度15歳・16歳・18歳になる方で、第2期の接種が完了していない方へ個別通知を発送しています。

問い合わせ／鴻巣保健センター

対象／平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの方、平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの方、平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方 ※平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの方には平成23年1月に個別通知をしています

接種回数／第2期(1回) ※接種回数を必ず母子健康手帳で確認してください。第1期(3回)の残りの回数(任意で接種した分を含む)を未接種の方は、第1期から接種してください

接種期限／20歳未満(20歳の誕生日の前々日)
※詳細は、個別通知をご覧ください。転入等で個別通知が届かない方は、鴻巣保健センターにご連絡ください

その他／平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方は、接種年齢が20歳未満まで、日本脳炎の予防接種が公費で受けられます。接種を希望される方は、鴻巣保健センターまでご連絡ください



！ パパとママのアロマッチョ教室

家族みんなの健康教室です。
とき／7月11日(出)10時～12時
ところ／吹上保健センター
対象／平成26年7月～12月生まれのお子さんと両親
定員／親子20組（先着順）
内容／母＝アロマテラピー・ベビーマッサージ・栄養講話、父＝筋力アップ運動・絵本読み聞かせ・栄養講話
費用／無料
その他／未就学児の託児あり
申込み・問い合わせ／6月25日(木)～7月1日(水)の9時～17時に電話で吹上保健センター

！ 県小児救急電話相談（#8000）の相談時間を拡大

子どもの急病（発熱・下痢・嘔吐等）時の家庭での対処方法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

この相談は助言を行うものであり、診断や治療を行うものではありません。また、育児相談などにも応じかねますので、あらかじめ御了承ください。

相談電話番号／#8000 ※ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話の方＝☎048-833-7911

相談時間／月～土曜日＝19時～翌朝7時、日曜日・祝日・年末年始＝午前7時～翌朝7時

！ 県風しん抗体検査の実施について

県では、先天性風しん症候群の予防と風しんの感染拡大を防止するため、風しん抗体検査事業を実施しています。妊娠初期の女性が風しんに感染すると、目や耳、心臓などに障がいのある赤ちゃんが生まれる可能性があります。妊娠を希望される女性や配偶者は、検査を受けましょう。

対象／妊娠を希望する16歳以上50歳未満の女性と配偶者、風しん抗体価が低い妊婦の配偶者 ※過去に風しんの抗体検査を受けたことがある方、風しん（麻しん風しん混合）の予防接種を受けたことが明らかな方、検査で風しん罹患の確定診断を受けた方を除く

検査期限／平成28年3月31日(木)まで

利用方法／県ホームページからダウンロードできる申込書（「埼玉県 風しん抗体検査」で検索）に必要事項を記入し、県が契約している実施医療機関で検査を受けてください。詳細は県ホームページをご覧ください

費用／無料 問い合わせ／県疾病対策課（☎048-830-3557）



認知症はどのような病気、治療方法はありますか？

認知症といってもいろいろな病態があります。

まず認知症とはどのような病気なのかを説明します。その

定義は、「1度正常に達した認知機能が後天的な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障を来すようになった状態」であり、「これらの症状に感情、意欲、性格などの障害が加わることもあるが、意識障害はない」とされています。

認知症という場合に頻度の高い病気は、「アルツハイマー型認知症」と「脳血管障害に伴うタイプの認知症」、さらに最近多く診断されるようになった「レビー小体型認知症」があります。それぞれに治療法があります。病院で処方される抗認知症薬は、アルツハイマー型認知症とレビー小体型認知症に対する適応を持っています。もちろんこれらの薬剤は、根本治療ではなくて、病気の進行を遅くする効果をもちます。「なんだ！治るわけではないのか」と落胆する人もいるかもしれませんが、病気の進行を遅くすることは、認知症の方を介護する立場にある人たちにとって大きな意味をもっています。

まず。認知症の方のその人らしさが少しでも長く続くことは、身近な人との関係を保っていく意味から大切なことです。他の慢性的な病気と同様に、認知症にも軽症から重症まであり、最後までその人らしく生きていくことができるように支援していくことが大切です。認知症の悪化（周辺症状）を防ぐことにつながります。

認知症と受け取られる病態のうちで、早期に見つければ治るタイプ（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫等）もありますし、認知症と紛らわしい病態には、せん妄（軽い意識障害を伴う）やうつ病がありますので、かかりつけ医や、専門的には認知症疾患医療センター等にご相談ください。

生活習慣病（糖尿病や脂質異常症など）をなくしていくことが認知症への予防ともなりますので、生活習慣を見直すことも大事といわれています。

（一般社団法人

鴻巣市医師会）



6月は
食育月間です！

こ心をつなぎ ううけつがれ ののぞましい食で す 住む人々を健康にするまちこうのす

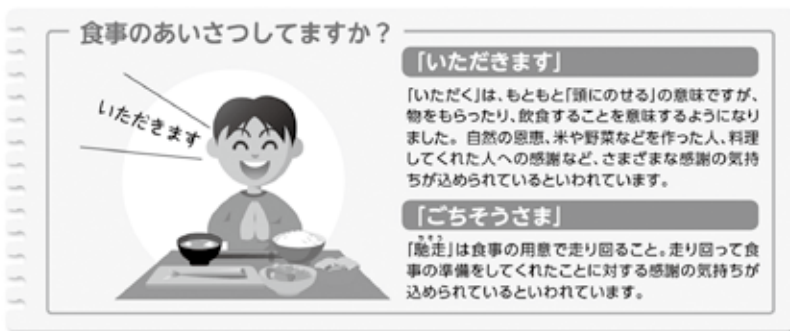
市では、「健康の巣 鴻巣市食育推進計画」を策定し、「家庭・地域・仲間、みんなで食育をともに学び、育ち合い、健やかで心豊かな生活が送れる市（まち）」を目指しています！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。健康で心豊かな毎日を送るために、食べることの大切さや楽しさについて、家族や身近な人と考えてみましょう。

始めましょう！私にできる身近な食育！

- 食事のときは「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう
- 朝は早く起きて、朝食を必ずとりましょう
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう
- 家族との食事の時間を大切に、できるだけいっしょに食事をしましょう
- よくかんでゆっくり食べましょう
- いつまでも自分の歯でおいしく食べられるよう、口腔ケアに気をつけましょう
- 地元でとれた食材を積極的に活用しましょう
- 外食や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にして選びましょう
- 毎年健診を受けましょう（自分の健康状態を知り食生活を見直しましょう）
- 自分の適正体重を維持しましょう

【鴻巣市食育推進計画より抜粋】



【内閣府食育推進室 食育ガイドより】

夏休み親子料理教室

とき／7月30日(休)、8月21日(金)9時30分～12時30分

ところ／鴻巣・吹上・川里保健センター及び各公民館

対象／小学生と保護者

定員／会場により異なります。詳細はお問い合わせください

費用／各日1人500円

申込み／7月6日(月)～17日(金)の9時～17時に電話で鴻巣保健センター

見 集 意 募

「健康づくり都市宣言」に向けた 意見を募集します

平成25年3月に策定した第2次鴻巣市健康増進計画では、市民一人ひとりがいきいきと健やかで充実した生活を送ることができ、「健康こうのす」の実現を基本理念として掲げ、また、健康寿命の延伸や生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、そして社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を図ることを基本目標としています。

本市では、この基本目標の達成に向けて、「健康づくり都市」を宣言します。この都市宣言の策定に対する皆さんからの意見を募集します。

宣言文(案)／健康で活力に満ちた生活を営むことは、私たち市民の願いです。私たちは、自らの健康は自らつくることを基本とし、市民相互の連携のもと、積極的に健康づくりに取り組み、健やかで思いやりのあるまちづくりを実現するため、「健康づくり都市」を宣言します。

○ バランスのとれた食生活を送り、毎日をいきいきと過ごします

○ 気軽に楽しく運動に親しみ、健康な体とこころをつくります

○ 十分な休養をとり、こころにゆ

とりをつくります

○ 生涯にわたり、歯と口の健康を守ります

○ 定期的に健康診査を受け、自らの健康管理に努めます

○ 健康づくりを通じ、地域の絆を深め、快適な生活環境を築きます

募集期間／6月15日(月)～7月14日(火)

閲覧対象／次のいずれかに該当する方

○ 市内在住・在勤・在学の方

○ 市内に事務所又は事業所を有する個人・法人・その他の団体

閲覧場所／本庁舎及び両支所市政情報コーナー、市ホームページ

提出方法／閲覧場所及び市ホームページに備えの意見書に住所・氏名・電話番号・意見を記入し、持参・郵送・FAX・メールで健康づくり課(〒365-0003 中央2-1・FAX 543-5749・メール ikiken@city.konosu.saitama.jp) ※メールの件名は「健康づくり都市宣言」意見に対する回答／意見に対する個別の回答は行いません。結果を市ホームページ等でお知らせします

問い合わせ／健康づくり課健康管理担当(内線2556)

