



保健センターからの

いいき健康相談

高血圧・糖尿病・肥満などについて、保健師・栄養士が個別相談をお受けします。

とき	ところ・申込み	受付時間
10月15日(木)	鴻巣保健センター	①9:30 ②10:30
10月29日(木)	吹上保健センター	①9:30 ②10:30
11月5日(木)	吹上保健センター	①14:30 ②15:30
11月9日(月)	鴻巣保健センター	①14:30 ②15:30
12月7日(月)	鴻巣保健センター	①9:30 ②10:30
12月21日(月)	吹上保健センター	①9:30 ②10:30

対象／市内在住の方

持ち物／健康手帳（お持ちでない方は当日交付）、健康診査を受けたことがある方は結果表

申込み／開催前日までに、電話又は直接相談を希望する保健センター

！自殺予防対策 ～私たちにできることがあります～

次のサインが数多く認められるような場合は、自殺の危険が迫っている可能性があります。早めに医療機関や関係機関へ相談しましょう。主な相談窓口についての詳細は、市ホームページをご覧ください。

【自殺予防の10か条】

○表情が暗い、涙もろい等のうつ病の症状に気をつける
 ○原因不明の身体の不調が長引く
 ○酒量が増す
 ○安全や健康が保てない
 ○仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
 ○職場や家庭でサポートが得られない
 ○本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
 ○重症の身体の病気にかかる
 ○自殺を口にする
 ○自殺未遂に及ぶ

【出展】厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」

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
10月27日(火)	鴻巣	吹上
11月4日(水)	鴻巣	吹上
12月16日(水)	吹上	鴻巣

相談時間／臨床心理士＝①9時30分 ②10時30分 ③13時30分 ④14時30分 ⑤15時30分、保健師＝①13時30分 ②14時30分 ③15時30分 ※各回1時間程度で原則1人1回。臨床心理士による相談の奇数月は③～⑤のみ

対象／市内在住の方（家族の方からの相談も可）

申込み／開催前日までに電話又は直接鴻巣・吹上保健センター

ポピークラブ

ポピークラブは、統合失調症・うつ病などの方が集まり、交流を図る場です。

とき	ところ	内容
10月9日(金)	コスモスアリーナ ふきあげ	ミニテニス
11月18日(水)	吹上保健センター	はがき絵で 年賀状づくり
12月18日(金)	吹上保健センター	クリスマス会

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

申込み／開催前日までに電話又は直接鴻巣・吹上保健センター

（一般社団法人）
鴻巣市医師会

す。
 晩は就床前に測定しま
 位で行います。
 朝食前に、座
 朝の服薬前、
 以内、排尿後、
 起床後1時間
 ださい。朝は、
 血圧測定は、朝と晩に行っ



Q 血圧を続けて測ると毎回違う数値がでますがどうしてですか？
 またどの時間帯に測定すれば良いですか？



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

！ 9月は健康増進普及月間、食生活改善普及運動実施月間です！



平成27年度健康増進普及月間の統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

～ 健康寿命の延伸 ～



平均寿命は著しく伸長し、国民の健康水準は向上しました。しかし、一方で人口の高齢化、社会生活環境の急激な変化等に伴って、糖尿病、脳卒中などの生活習慣病の増加等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係しており、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。

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。「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」で健やかな毎日を送りましょう。

！ 食生活改善推進員養成講座 公開講座を実施します

とき／10月29日(木)10時～12時
ところ／鴻巣保健所大会議室
対象／市内在住の方
定員／50人(先着順)
テーマ／最新の食育事情！知ろう考えよう～
見つけた★私にできる私の食育～
講師／武見ゆかりさん(女子栄養大学教授)
費用／無料
申込み／10月1日(木)～14日(水)の9時～17時に
電話で鴻巣保健センター

！ 毒キノコによる食中毒にご注意ください

秋の行楽シーズンを迎え、野生キノコの本格的な発生時期となります。キノコ中毒は、食用キノコとよく似た形の毒キノコを間違えて食べてしまうことが原因である場合がほとんどです。

食べられるキノコと毒キノコの判別は難しく、図鑑等に載っているキノコは典型例であることが多いので、図鑑等を用いての自己判断はととても危険です。キノコ狩りにお出かけの際は、食べられるキノコであると確実に判断できないキノコは、採取したり、食べたり、人にあげたり、売ったりしないよう十分に注意してください。

問い合わせ／鴻巣保健所生活衛生・薬事担当(☎541-0249)

！ 年に1度 受けよう健(検)診！「9月はがん征圧月間です」 「特定健康診査・健康診査」は10月31日(土)までです！

健(検)診を受けることで、身体の状態を確認することができます。早期発見、早期治療にもつながり生活の質を維持することになります。ぜひこの機会に健(検)診を受けましょう。なお、例年10月ほどの医療機関も大変混み合いますので、早めの受診をお勧めします。

対象／特定健康診査＝鴻巣市国民健康保険に加入している40歳以上の方、健康診査＝後期高齢者医療制度に加入している方 ※対象の方には受診券を交付しています

実施医療機関／市が指定した実施医療機関 ※詳細は広報かがやき5月号をご覧ください。実施医療機関以外では受診できません

健診内容／問診・身体計測、診察、血液検査、尿検査、血圧測定、心電図検査、眼底検査(特定健康診査対象者のうち、該当者のみ実施)

費用／特定健康診査＝1,000円、健康診査＝無料

持ち物／受診券、健康保険証 ※受診券を紛失された方は再交付します

その他／初めて特定健康診査を受診する、受診日に40歳～49歳の方には、市商工会お買い物券(1,000円分)をプレゼントします。大腸がん、前立腺がん、子宮がん、肝炎検診等と同時受診をお勧めします

問い合わせ／国保年金課国保給付担当(内線2654・2655)・がん検診は鴻巣保健センター

