



保健センターからの

🔪 鴻巣市合併10周年記念 第35回健康まつり

テーマ／「めざせ 健康長寿の街 こうのす 食と運動と心のバランスを！」

とき／11月8日(日)10時～15時 ※骨密度測定＝10時30分～14時

ところ／クレアこうのす小ホール・ホワイエ

内容／①骨密度測定（詳細は下記） ②食生活改善推進員協議会による食育コーナー（試食・バランス食の普及・食育ゲーム等） ③がんを知る展（がん予防啓発パネル・乳がん自己触診法モデル・肺がんモデル等の展示、がん検診PR等） ④健康相談コーナー（医師・歯科医師・薬剤師による相談、管理栄養士による栄養相談、臨床心理士による心の相談） ⑤測定・体験コーナー（脳年齢・血管年齢・足裏健康測定・足指力測定・握力測定） ⑥メンタルヘルスコーナー（メンタルチェック等） ⑦キッズコーナー（つりゲーム・折り紙等） ⑧スタンプラリー（参加賞あり。先着順）

【骨密度測定を実施します】

健康まつり会場で、骨密度測定を実施します。ぜひお立ち寄りください。

対象／市内在住の18歳以上の方

定員／350人（先着順）※事前申込みを実施し、定員に満たない場合、当日会場において申込み可

内容／超音波骨密度測定 ※素足で実施します。

骨粗しょう症検診ではありません

費用／無料

申込み／10月22日(木)～11月4日(水)の平日9時～17時に電話で鴻巣保健センター又は吹上保健センター



生活習慣病予防教室

🔪 けんこう 健鴻男子プロジェクト～簡単にできる運動と調理実習～

運動が健康にいいことは皆さんご存じですね。実は動きやすい体づくりや効果的な運動方法を身につけることで、より活動的な毎日を手に入れることができます。また栄養ではヘルシーで簡単な「オヤジ飯」の紹介もします。「健鴻男子プロジェクト」では生活習慣病を予防し健康と若さを保つ方法をご提供します。

とき／①11月19日(木) ②12月3日(木) ③12月17日(木)10時～12時（全3回）

ところ／①鴻巣保健センター ②③総合体育館

対象／60歳代の男性で主治医からの運動制限がない方

定員／20人（先着順）

内容／①作ろう、オヤジ飯！～手軽にできるヘルシー料理～ ②目覚めよ筋肉！～運動に適した体づくり～ ③脂肪を燃やせ！～効果の大きい有酸素運動～

講師／健康運動指導士、管理栄養士、保健師

費用／500円（11月19日に集金）

申込み／10月26日(月)～11月9日(月)の平日9時～17時に電話で鴻巣保健センター



🔪 二種混合（破傷風・ジフテリア）ワクチン接種は、お済みですか？

破傷風菌は、土の中にいる菌が傷口から感染し、また、ジフテリア菌は、飛沫感染で起こる感染症です。感染を防ぐには、予防接種を受けてあらかじめ免疫を作っておくことが重要です。予防接種を受けていない方は、早めに予防接種を受けましょう。

対象／11歳以上13歳未満（11歳の誕生日の翌月に予診票を送付しています。13歳の誕生日の前日までに接種してください）

接種回数／1回 ※対象年齢を過ぎた場合は、自己負担となりますのでご注意ください

医療機関／市内委託医療機関で受けられますが、市外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

その他／通知が届かない方や転入され予防接種がお済みでない方、予診票をお持ちでない方は、お問い合わせください



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

10月20日から高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

高齢者を対象に予防接種を実施します。ご希望の方は、委託医療機関に予約し、接種を受けてください。

対象／次のいずれかに該当する方

- ①接種当日に65歳以上の方
- ②接種当日に60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能、又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、かつ、身体障害者手帳1級に相当する方 ※施設入所・長期入院中の方で接種を希望される方は、保健センターにお問い合わせください

実施期間／10月20日(火)～12月25日(金)

※実施時間は医療機関の診療時間（医療機関の休診日を除く）

実施場所／市内委託医療機関（右表のとおり）

※県内の他の市町村でも受けられる医療機関がありますので、希望される方はお問い合わせください。市外の医療機関で受ける場合、予診票と接種説明書等は、鴻巣・吹上保健センター、吹上・川里支所でお渡しします

接種回数／1回のみ

費用／1,000円（生活保護世帯の方は受給証持参により無料）

持ち物／健康保険証・身体障害者手帳又は医師の意見書（接種当日に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、かつ、身体障害者手帳1級相当の方のみ）

申込み／実施期間中にご希望の医療機関に直接申込みください

市内委託医療機関一覧

(50音順)

医療機関名	電話番号
相原 医 院	569-1951
あおばクリニク	580-5670
内山 医 院	596-0212
おおさきクリニク	580-7720
大塚 医 院	541-0932
北鴻巣クリニク	596-1423
河野小児科 医 院	541-0146
こうのす共生クリニク	540-6677
こうのす共生病院	541-1131
鴻巣 外 科 胃 腸 科	543-7770
鴻巣 第 一 クリニク	542-5566
鴻北クリニク	595-3733
小室クリニク	541-0020
埼玉県済生会鴻巣病院	596-2221
埼玉脳神経外科病院	541-2800
斎藤外科胃腸科 医 院	541-4345
佐野 医 院	541-2888
サンビレッジクリニク鴻巣	540-0088
昭和クリニク	548-0025
第1さくら 医 院	543-0022
高橋胃腸科 医 院	542-5018
たけうちクリニク	594-7701
田嶋 医 院	548-6230
多島小児科 医 院	548-3764
坪山整形 外 科	548-0052
中村 医 院	541-1331
仁科整形 外 科	543-7099
はしもと整形・形成外科	597-1121
ひまわりこどもクリニク	544-5600
平野産婦人科 医 院	548-4422
ひろせクリニク	595-3566
吹上共立診療所	548-3865
吹上整形 外 科 医 院	548-5211
ふたむら内科クリニク	540-6635
プライムクリニク	543-8888
ヘリオス会 病 院	569-3111
ヘリオスクリニク	540-7320
星野 医 院	542-8911
宮坂 医 院	569-0100
村越外科胃腸科肛門科	548-0048
柳澤小児科内科クリニク	597-1171
山口内科クリニク	541-0215
山崎 医 院	548-0219
山田ハートクリニク	540-4180
湯本フラワー通りクリニク	595-1711
わたまクリニク	541-5756

がん検診の精密検査を受けましょう

がんは、**早期発見・早期診断・早期治療が大切です。**今年度の市の大腸がん・前立腺がん検診は11月30日(月)まで、子宮がん・乳がん検診は、平成28年2月29日(月)まで実施しています。まだ、お済みでない方は、早めに受診しましょう。検診結果で精密検査が必要とされた方は、医師に相談のうえ、精密検査を必ず受けましょう。



10月は乳がん月間です

ピンクリボン是世界共通のシンボルマークです。日本人女性の14人に1人が、乳がんにかかると言われていています。市では、40歳以上の方に2年に1回乳がん検診を実施しています。

