

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
 ※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

検診会場：鴻巣保健センター		
申込み	検診日	性別
9月4日(月) 9時～	10月13日(金)	女
	10月22日(日)	男
	10月23日(月)	女
	10月29日(日)	女
	10月30日(月)	男
	11月6日(月)	女
	11月15日(水)	男

検診会場：吹上保健センター		
申込み	検診日	性別
9月1日(金) 9時～	9月20日(水)	女
	9月26日(火)	男
	9月29日(金)	女
	10月1日(日)	男
	10月5日(木)	女
	10月9日(祝・月)	女
	10月11日(水)	男
	11月1日(水)	女
	11月2日(木)	男

検診会場：田間宮生涯学習センター		
申込み	検診日	性別
8月31日(木) 9時～	9月14日(木)	女
	9月15日(金)	男

検診会場：あたご公民館		
申込み	検診日	性別
8月31日(木) 9時～	10月19日(木)	女
	10月20日(金)	男

検診会場：川里生涯学習センター		
申込み	検診日	性別
8月31日(木) 9時～	11月16日(木)	女
	11月17日(金)	男

【共通事項】

申込み／上記の各申込み日時から電話で受付します（郵送・FAX不可）

※申込時に、希望する検診名（A.胃がん検診のみ B.肺がん・結核検診のみ C.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（①8時30分～9時 ②9時30分～10時 ③10時30分～11時）を伺います。なお、定員に満たない場合は、検診日前日まで受付します（土・日・祝日を除く）
 ※田間宮生涯学習センター・あたご公民館・川里生涯学習センターは、②・③のみ

申込み／鴻巣保健センター（☎543-1561）又は吹上保健センター（☎548-6252）

※田間宮生涯学習センター・あたご公民館・川里生涯学習センターでは申込みできません

対象／市内在住の40歳以上の方（昭和53年4月1日以前生まれの方）

定員（各日）／胃がん 鴻巣保健センター・吹上保健センター＝100人、田間宮生涯学習センター・あたご公民館・川里生涯学習センター＝1日目80人、2日目60人

肺がん・結核 鴻巣保健センター・吹上保健センター＝120人、田間宮生涯学習センター・あたご公民館・川里生涯学習センター＝80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

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・エレキバン・カイロ等は、レントゲン検査の支障となるため、必ず外してください。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 ●問診表の記入があります ●当日の受付は来所順です。待ち時間が長くなるのが予想されますので、ご了承ください

その他／都合がつかず異性の検診日をご希望の方は③の受付時間枠（10時30分～11時）の最後の受付

【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・大腸等の開腹手術（腹腔鏡下手術）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、現在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

費用／500円 ※生活保護世帯は受給証を持参により無料

検診内容／問診・バリウム造影検査

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 ●20時以降にのどの渇きが強いは、コップ1杯（150～200cc）程度の水分補給（水又はお湯）は差し支えありません

（当日） ●のどの渇きが強いは、検査の3時間前までであれば、150cc程度の水分補給（水又はお湯）は可能です ●飲食（ガムや飴を含む）や喫煙は控えてください ●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、医療機関での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、医療機関での受診をお勧めします

【肺がん・結核検診】

費用／100円（喀痰検査は別に後日300円）※生活保護世帯は受給証を持参により無料

検診内容／問診・レントゲン撮影（問診結果により喀痰検査）

【個人情報の取り扱いについて】 受診者の個人情報は、適正かつ正確に取り扱いをします。



保健センターからの

！～ひとりで悩んでいませんか～ 9月10日～16日は自殺予防週間です

平成28年の自殺による死亡者は、全国で21,897人、埼玉県で1,267人です。そのうち本市では24人が亡くなっており、依然として高い水準となっています。（警察統計）

自殺には、健康・経済問題などさまざまな背景があり、心理的に追い詰められた末の行動といわれています。大切な命を自殺から救うためには、さまざまな悩みをひとりで抱え込まないことや周りの人が自殺の危険を示すサインに早めに気づくことが必要です。

自殺予防の10か条 （厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より）

下記項目に多くあてはまるような場合は、自殺の危険が迫っている可能性があります。早めに医療機関や相談機関へ相談しましょう。

- ①うつ病の症状が見られる
（自分で感じる症状）憂うつ・気持ちが沈む・悲しい・イライラする・眠れない等
（周りから見てわかる症状）表情が暗い・涙もろい・反応が遅い・落ち着きがない等
- ②原因不明の身体の不調が長引く
- ③酒量が増す
- ④安全や健康が保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値あるもの（職・地位・家族・財産）を失う
- ⑧重症の身体の病気にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂に及ぶ

主な相談窓口	電話番号	内 容
健康づくり課 （鴻巣・吹上保健センター）	鴻巣保健センター ☎543-1561 吹上保健センター ☎548-6252	臨床心理士によるこころの相談（月1回・予約制）、 保健師によるこころの相談（電話・来所） 平日の8時30分～17時15分
埼玉いのちの電話	☎048-645-4343 ☎0120-738-556 ☎048-640-6400	24時間365日電話での相談 毎月10日、8時～翌朝8時 8月28日(月)～9月2日(出)15時～21時30分（18歳以下）
埼玉県立精神保健福祉センター （伊奈町小室818-2）	☎048-723-6811 （来所予約） ☎048-723-1447 （電話相談）	うつ病に対する相談、大切な人を自死で亡くされた方の相談 平日の9時～17時
鴻巣保健所	☎541-0249	こころに関する相談 平日の8時30分～17時15分

第2回8020よい歯のコンクールを開催

7月9日、口腔保健センターで「8020よい歯のコンクール」を市と北足立歯科医師会の共催で開催し、14人の方を表賞しました。8020運動は「80歳を過ぎても20本以上の歯を保とう」という運動です。生涯を通じて、自分の歯で食べることを楽しめるよう、この運動を推進しています。

受賞者の皆さん

麻生 啓三さん（小松1丁目）、市原 徳郎さん（本町3丁目）、乾 純一郎さん（鎌塚4丁目）、樺澤 康弘さん（生出塚2丁目）、齊藤 己喜男さん（吹上富士見2丁目）、佐藤 一夫さん（吹上本町2丁目）、染谷 侑司さん（下忍）、中村 和味さん（小谷）、馬場 昭さん（宮前）、増淵 照江さん（本町3丁目）、山口 静子さん（登戸）、吉澤 弘子さん（箕田）、渡邊 弘成さん（登戸）、匿名1名





保健センターからのお知らせ

● 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)
 ※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

🔪 食生活改善推進員養成講座 ～食育ボランティアとして活動しませんか～

健康づくり

仲間づくり

社会貢献

生きがいづくり

食生活改善推進員とは「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食育ボランティアとして市とともに活動している方です。主な活動として、市主催の食育事業への協力や市民を対象とした料理教室の開催、健康まつりへの参加、スキルアップ研修などがあります。講座を受講し、食生活改善推進員として活動していただける方を募集します。

とき・内容／下記のとおり(全5回)

ところ／鴻巣保健センターほか

対象／講座を受講後に食生活改善推進員として活動できる方

定員／20人

費用／2,000円(テキスト代・食材料費等) ※初日に集金

申込み／8月21日(月)～9月8日(金)の9時～17時に電話で鴻巣保健センター。定員越えの場合は抽選

と き	内容(講義・調理実習・運動ほか)
1 9月27日(水) 9時30分～14時30分	○私たちを取り巻く健康づくりの現状と課題 ○健康長寿サポーター養成講座 ○運動の秘訣を知ろう(理論と実技)
2 10月12日(木) 9時30分～14時30分	○最新の食育事情 健康日本21・食育(知ろう考えよう～見つけた★私にできる私の食育～) ○安心安全な食環境(食品衛生と食環境保全)
3 11月7日(火) 9時30分～14時30分	○血管が若返る食事を作ろう ～ヘルシーでもおなかいっぱい編～(講話と調理実習) ○健康づくりと生活習慣病予防・お口の健康
4 11月12日(日) 9時30分～12時30分	○健康まつり見学
5 12月1日(金) 9時30分～14時30分	○血管が若返る食事を作ろう ～うす味でもおいしい編～(講話と調理実習) ○食生活改善推進員協議会の活動について



いきいき 健康生活

A ピーアト皮膚炎は、よくなったり悪くなったりを繰り返す。症状とともにも特微があり、年齢によっても変化していきます。発症している場合、皮膚のバリア機能が低下して、薬には、軟膏・クリーム・ローションとさまざまなたいタイプの薬の吸収度が違いますので、個々の症状に合わせて薬の強さ・剤型を選んでいきます。湿疹の炎症を症状の強弱を問わず、十分に早く抑えるにはステロイド外用剤に勝るものはありませんが、治療は焦らず長期に、症状をコントロールしながら、かゆみや湿疹を意図しない普通の生活を送ることが治療の目標です。

Q アトピー性皮膚炎の塗り薬について教えてください。

な副作用を起こすことはありません。逆に途中で勝手にやめてしまうと回復が遅れるだけではなく、かえって症状を悪化させてしまいます。なお、ステロイド外用剤を塗ると、皮膚が黒くなると思いますが、本当は湿疹が長く続いたことが原因です。医師の指示に従って使用を継続すると、しっかり改善すると報告されています。

アトピー性皮膚炎の治療にあっては、一番重要なことは寛解状態を維持することです。湿疹が収まった後のスキンケアをしっかり続けることが、乾燥が起これば、バリア機能を正常に保つことができます。

保湿剤は、強く刷り込まず、皮膚をマッサージする感じで塗るようにしましょう。クリーム類は人差し指の指先から第一関節まで、ローションは1円玉大をとり、大人の手のひら2枚分の面積に伸ばして使用するものとされています。

(鴻巣薬剤師会)

す、かゆみのある湿疹が「ともにも特微があり、年齢によっても変化していきます。発症している場合、皮膚のバリア機能が低下して、薬には、軟膏・クリーム・ローションとさまざまなたいタイプの薬の吸収度が違いますので、個々の症状に合わせて薬の強さ・剤型を選んでいきます。湿疹の炎症を症状の強弱を問わず、十分に早く抑えるにはステロイド外用剤に勝るものはありませんが、治療は焦らず長期に、症状をコントロールしながら、かゆみや湿疹を意図しない普通の生活を送ることが治療の目標です。

医師の指導に従って、決められた量を決められた回数で使用すれば全身的回数は決められた決