

# 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

## 「(仮称)第3次鴻巣市健康増進計画・第2次鴻巣市食育推進計画(案)」 についての意見を募集

市民一人ひとりが、いきいきと健やかで充実した生活が送れることを目指して、「(仮称)第3次鴻巣市健康増進計画・第2次鴻巣市食育推進計画」を策定する予定です。

募集期間／11月22日(水)～12月21日(木・必着)

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・事業所を有する個人・法人・その他の団体

閲覧場所／鴻巣・吹上保健センター、本庁舎・両支所市政情報コーナー、市ホームページ

提出方法／閲覧場所に備えの意見書(市ホームページにもあります)に必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・メールで健康づくり課(〒365-0032中央2-1・FAX543-5749・メールikiken@city.kunosu.saitama.jp)

意見に対する回答／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

その他／個人情報、本件以外の目的では使用しません

問い合わせ／健康づくり課健康管理担当(内線2656)

## ！ ノロウイルス予防のために、手洗いをしっかりしましょう！

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、冬場に多く発生します。

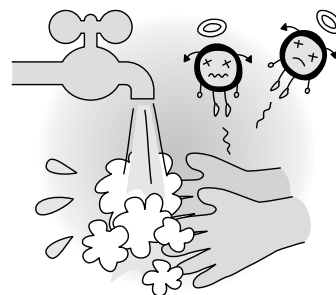
予防のためには手洗いが重要です。帰宅後、トイレの後、食品を調理する前、食事の前には必ず手を洗いましょう。石けんをよく泡立てて洗い、流水で十分にすすいでください。これを2回繰り返す「2度洗い」が大変効果的です。その他、次の点にも注意してください。

○食品をしっかり加熱…食品は中心温度85℃～90℃で90秒間以上加熱する。特にカキなどの二枚貝は生で食べることを控え、調理の際は他の食品へのはね水などに注意する

○清掃と消毒を徹底…調理器具はよく洗ってから、熱湯などで消毒する。  
トイレはこまめに清掃、消毒して清潔に保つ

※おう吐物や下痢便の処理に注意・・・感染した人のおう吐物や便にはノロウイルスが含まれます。使い捨てのマスクと手袋を着用し、周りに広がらないよう雑巾やタオルなどで汚物をしっかりふきとった後、塩素系消毒剤で消毒しましょう。処理後は手洗い、うがいをよく行ってください

問い合わせ／鴻巣保健所生活衛生・薬事担当(☎541-0249)



## 12月1日は世界エイズデー ～HIV・梅毒即日検査を実施～

とき／12月17日(日)12時30分～15時 ところ／クリアこうのす大会議室

定員／100人(先着順)※匿名、予約不要 費用／無料

その他／採血後約1時間で検査結果が分かります。確認検査が必要になった場合は結果報告に約1週間かかります。詳細は埼玉県ホームページ(「保健所におけるHIV・性感染症検査」で検索)をご覧ください

問い合わせ／(公財)埼玉県健康づくり事業団(☎0493-81-6729)又は県保健医療政策課(☎048-830-3557)





# 保健センターからの

## 精神保健教室 ～大人の発達障がいセミナー～

「発達障がい」の多くは先天的な脳の機能障がいです。しかし、障がいに気づかずに成人して、社会に出るようになってから、さまざまな困難さを感じて、「発達障がい」と診断されたり「発達障がいの傾向があるのでは？」と自覚したりする方がいます。見過ごされてしまう方も少なくありませんが、早めに気づくことが大切です。大人の発達障がいについて、学んでみませんか。

とき	内容	講師
12月4日(月) 13時30分～15時30分	大人の発達障がいの特性と対応について	尾形広行さん（臨床心理士）
12月18日(月) ①13時30分～15時 ②15時～15時30分	①就労支援等について ②福祉制度について	①ジョブセンター熊谷 就労支援員 ②福祉課職員

ところ／鴻巣保健センター 対象／市内在住で18歳以上の発達障がいのある方（傾向のある方も含む）の家族  
定員／30人程度（先着順） 費用／無料 持ち物／筆記用具  
申込み／11月22日(水)の9時以降に電話で鴻巣保健センター

## 50歳からの男性料理教室 “ひとりできる！オヤジ飯”

初心者・経験者向けの男性料理教室です。料理経験1年生も大歓迎です。料理のできる男、目指しませんか。



コース	とき（時間はいずれも9時30分～12時30分）		ところ
	1回目	2回目	
A（初心者）	12月12日(火)	12月19日(火)	鴻巣保健センター
B（初心者）	1月17日(水)	1月25日(木)	吹上保健センター
C（経験者）	2月2日(金)	2月8日(木)	鴻巣保健センター

対象／市内在住の50～70歳代の男性 定員／各コース16人（先着順）※ 1人1コース限り  
内容／1回目＝できる！定番料理（講話と調理実習）  
2回目＝旬の食材で美味しく（講話と調理実習）  
費用／1,000円（材料費・初日に集金） 持ち物／エプロン・バンダナ（三角巾）・手拭きタオル  
申込み／11月24日(金)～12月5日(火)の平日9時～17時に電話で鴻巣保健センター

## いきいき健康相談

とき	ところ
12月6日(水)	①9時30分～ ②10時30分～
12月21日(木)	鴻巣保健センター 吹上保健センター

対象／市内在住の方  
内容／高血圧、糖尿病、肥満、女性特有の症状（月経異常、産後うつ、更年期障害、尿失禁等）について保健師・管理栄養士が個別相談を受けます  
持ち物／お持ちの方は健康手帳、健康診査を受けたことがある方は結果表  
申込み／前日までに電話で鴻巣・吹上保健センター

