

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車でお越しの方は、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

共通事項

受付時間／①8時30分～9時 ②9時30分～10時 ③10時30分～11時 ※各保健センター以外は②③のみ
 対象／市内在住で40歳以上の方（昭和54年4月1日以前生まれ）※勤務先で受診する方や妊娠中の方は、受診できません

定員（各日）／**胃がん** 鴻巣・吹上保健センター＝100人、その他の会場＝1日目80人・2日目60人

肺がん・結核 鴻巣・吹上保健センター＝120人、その他の会場＝80人

持ち物／健康手帳（お持ちでない方は当日交付）・検診費用（生活保護世帯は受給証を持参で無料）

検診時の注意／●ボタン・金具・ベルト・貴金属・湿布・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（プリントや刺繍の上着は避けてください） ●長い髪の方は髪が肩にかからないようにまとめてください ●問診票の記入があります ●当日の受付は来所順です。待ち時間が長くなる事が予想されますので、ご了承ください

その他／都合が付かず異性の検診日を希望の方は、10時30分～11時の時間枠の最後の受付になります

申込み／電話で鴻巣・吹上保健センター ※検診名・検診日・受付時間を伺います

胃がん検診

対象とならない方／①食道・胃・小腸・大腸等の開腹手術（腹腔鏡下手術）を受けた、又は治療中や経過観察中 ②過去の検診で発疹等のアレルギー症状が出た 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 ④慢性呼吸器疾患等で常時在宅酸素吸入をしている ⑤妊娠中又は妊娠の可能性がある ⑥重度の便秘症 ⑦高熱や全身衰弱がある

費用／500円

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 ●20時（就寝3時間前）までに食事を済ませる ●20時以降にのどの渇きが強い場合は、

コップ1杯（150～200cc）程度の水分補給（水又はお湯）は可

当日 ●のどの渇きが強い場合、検査の3時間前までであれば、150cc程度の水分補給は可 ●飲食（ガムや鉛を含む）や喫煙は控える ●降圧剤などの薬を服用の方は、事前に主治医と相談。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みます。その後に長く腹痛などが続く場合は、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）をした方や、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強くお勧めします

肺がん・結核検診

費用／100円（喀痰検査は別に後日300円）

検診内容／問診・レントゲン撮影（問診結果により喀痰検査）

【会場】鴻巣保健センター

検診日	性別	申込み
9月12日(水)	女	8月30日(木) 9時～
9月17日(祝・月)	女	
9月18日(火)	男	
9月30日(日)	男	
10月1日(月)	女	
10月2日(火)	女	
10月9日(火)	男	1月28日(月) 9時～
2月13日(水)	女	
2月14日(木)	男	

【会場】吹上保健センター

検診日	性別	申込み
9月21日(金)	女	8月29日(水) 9時～
9月24日(祝・月)	男	
9月26日(水)	男	
10月21日(日)	女	
10月22日(月)	男	
10月23日(火)	女	
10月24日(水)	女	
11月5日(月)	男	
11月7日(水)	女	

【会場】川里生涯学習センター

検診日	性別	申込み
9月4日(火)	女	8月28日(火) 9時～
9月5日(水)	男	

【会場】田間宮生涯学習センター

検診日	性別	申込み
9月6日(木)	女	8月28日(火) 9時～
9月7日(金)	男	

【会場】あたご公民館

検診日	性別	申込み
10月18日(木)	女	8月28日(火) 9時～
10月19日(金)	男	





保健センターからの

！～ひとりで悩んでいませんか～ 9月10日から16日は自殺予防週間です

平成29年の自殺による死亡者は、全国で21,321人、埼玉県で1,182人と依然として高い水準となっており、本市においても18人が亡くなっています。自殺には、健康・経済・就労・家庭問題などさまざまな背景があり、このような問題が重な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

下記の項目に多くあてはまる場合は、自殺の危険が迫っている可能性があります。早めに医療機関などで相談しましょう。

- 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
(周りから見て分かる症状) 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、精神保健福祉士によるこころの相談(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 ☎0120-783-556	24時間365日電話での相談 毎月10日 8時～翌朝8時
さいたまチャイルドライン	☎0120-99-7777	毎日 16時～21時(18歳以下)
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した方の相談 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

！～がん「テーマ展示」実施～ 9月は「がん征圧月間」

がんの正しい予防知識や早期発見・早期治療等の図書・情報を集めた「テーマ展示」を、鴻巣中央図書館「がん情報コーナー」に設置しています。また、11月30日(金)まで「がん検診」を実施しています。早期発見のため受診しましょう。

展示期間／8月24日(金)～9月26日(水)

問い合わせ／鴻巣保健センター





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)

健康づくりセミナー

健康に関する正しい知識を学び、自身や家族、地域の健康づくりのために活動していただける方を募集します。

とき・内容／下表のとおり

ところ／鴻巣保健センター

定員／24人(先着順)

費用／500円(食材費・初日に集金)

申込み・問い合わせ／8月22日(水)～9月12日(水)の

9時～17時に電話で鴻巣保健センター

！ 休日当番医の変更



とき／9月9日(日)

	変更前	変更後
内科	山崎医院	プライムクリニック
薬局	さくら薬局	ともえ薬局

とき(全4回)		内容(講義・調理実習・運動ほか)
9月21日(金)	10時～12時	<ul style="list-style-type: none"> ●開校式、オリエンテーション ●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
10月24日(水)	13時～15時	●健康づくりと生活習慣病予防・お口の健康
11月8日(木)		●食事とお薬の話
12月4日(火)	9時30分～15時	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病予防はバランスのよい食事から(講話と調理実習) ●運動の秘訣を知ろう(理論と実技) ●閉講式



健康生活

Q 高齢者の不眠と睡眠薬について教えてください

A ○睡眠時
間にこだ
わっていま
せんか？

必要睡眠時
間には個人差が

あり、長く眠ろうと思っても
それだけ眠れるわけではあり
ません。また、日中の活動に
特に問題がなければ8時間睡
眠にこだわる必要はありません
。歳を取ると必要な睡眠時
間は短くなり70歳を超えると
平均6時間弱です。

眠ろうとする意気込みが頭
を冴えさせ寝つきを悪くしま
すから、眠くなつてから床に
就き、就寝時間にこだわりず
ぎないようにしましょう。
○夜の睡眠を妨げる習慣はあ
りませんか？

コーヒーやタバコは不眠の
原因になります。寝る前の飲
酒は睡眠を浅くします。長時
間の昼寝は避け午後3時まで
に30分以内としましょう。熱
い風呂に入ると体が目覚めて
しまうので就寝直前に入浴は
ぬるめの湯にしましょう。
睡眠薬を服用したら15～30

分以内に入床しましょう。(ラ
ジオ・テレビはつけない)
快適な睡眠のために定期的
な運動習慣も大切です。私た
ちの体は睡眠調節に関するホ
ルモンの働きで、起床後に光
を浴びると15～16時間後に眠
気を感じます。7時に光を浴
びると22時に眠気を感じる計
算となります。

注意したいのは高齢になる
と内臓の働きが弱くなってい
るため薬が効き過ぎたり、複
数の薬を服用していることか
ら思わぬ副作用が現れます。
不眠のタイプ(入眠障害・中
途覚醒・早朝覚醒・熟眠障害
)と睡眠剤が一致していない
場合や、自己の勝手な判断で
の服用は、薬の作用時間の長
短や強弱によるふらつき・転
倒の原因となり、生活機能の
低下に直結しますから注意し
てください。

大切なことは何時間眠れた
かではなく、日中に眠気を感じ
ないで支障なく
活動できることです。
(鴻巣薬剤師会)

