

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



～9月はがん征圧月間～

健康管理は検診から。がん検診を受けましょう！

がん治療の一番の決め手は早期発見です。早期治療により、身体的・心理的に、また、費用面でも治療後の生活の質の低下を少なくします。市では、受診率の向上のため、胃がん検診、肺がん・結核検診は日曜日の集団検診も実施しています。また、がん検診以外にも各種健（検）診を実施しています。

	健（検）診名	費用	対象年齢(平成31年3月末時点)	実施期間	申込方法等
個別	大腸がん検診	300円	40歳以上	11月末まで	市内委託医療機関へ直接申込み ※対象者には受診券を送付しています。詳細は広報かがやき5月号又は市ホームページをご覧ください
	乳がん検診	1,000円	40歳以上の女性(隔年)	平成31年2月末まで	
	子宮がん検診	頸部600円 頸部体部1,100円	20歳以上の女性(隔年)		
	前立腺がん検診	1,000円	50歳以上の男性	11月末まで	
	胃ペプシノゲン検診	500円	40・45・50・55・60・65・70・75歳		
	骨粗しょう症検診	500円	30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性		
	肝炎ウイルス検診	無料	40歳以上で過去に受診したことがない方		
	30代健康診査	1,000円	30～39歳		
集団	胃がん検診	500円	40歳以上	10月末まで及び平成31年2月*	広報かがやき8月号又は市ホームページをご覧ください
	肺がん・結核検診	100円 喀痰検査300円	40歳以上	平成31年2月*	
	乳がん検診	500円	40歳以上の女性(隔年)	平成31年2月*	

*広報かがやき1月号でお知らせ予定



暮らしとこころの総合相談会

とき／10月31日(水) 11時～15時

ところ／鴻巣保健センター

対象／市内在住の方

内容／生活面の問題・こころの健康問題・失業・多重債務の悩みについて、弁護士、司法書士、社会福祉士、精神保健福祉士が相談を受けます

費用／無料

申込み・問い合わせ／10月1日(月)以降に 暮らしとこころの総合相談会事務局 (☎048-782-4675)



県アレルギー疾患相談室を開設 (☎049-276-1763)

日時／月～金曜日、13時～16時(年末年始・祝日を除く)

内容／埼玉医科大学病院の看護師による電話相談(気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、花粉症、食物アレルギーなどに関する症状や薬、検査や治療、日常の留意点など)



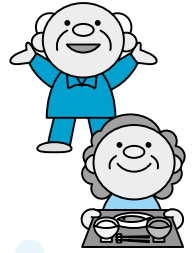


保健センターからの

！ 9月は健康増進普及月間、食生活改善普及運動実施月間

平均寿命が伸び、私たちの健康水準は向上しました。一方で、高齢化や社会生活環境の急激な変化に伴う糖尿病・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。健康の保持・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。

「適度な運動」「適切な食事」「禁煙」で健やかな毎日を送りましょう。



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~

食生活改善普及運動の取組

「食事をおいしく、バランスよく」



野菜で健康生活

もう1皿加えて、大人が1日に必要な量(350g)を目指しましょう。



減塩で健康生活

目標はマイナス2グラム。調理の工夫、買うときの工夫で、おいしくかきこく減塩を。



牛乳・乳製品で健康生活

若い世代でも不足しがちなカルシウムと、たんぱく質をバランスよく。

あなたもゲートキーパーになってみませんか？

1 「気つき」家族や仲間の変化に気づく

□元気がない・疲れている

□よく眠れていない

□食欲がない

2 「声かけ」大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気をだして声をかけてみませんか

～あなたもゲートキーパーになってみませんか？～

1 「気つき」家族や仲間の変化に気づく

□元気がない・疲れている

□よく眠れていない

□食欲がない

2 「声かけ」大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気をだして声をかけてみませんか



健康生活

A 厚生労働省によると、自殺の危険を示すサインに気つき、適切な対応(悩んでいる人に気つき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)ができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられます。

鴻巣市では、毎年20人前後の方が自殺で亡くなっており、平成24年から28年の5年間の自殺者は、106人となっています。自殺の原因は、健康問題、経済・生活問題、勤務問題、家庭問題等が考えられ、平均4つの問題が重なって精神的に追い詰められた結果ともいわれています。

悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。

Q ゲートキーパーとは、何ですか？

「眠れていますか？(2週間以上続く不眠はうつサイン)」「どうしたの？なんだか辛そうだから...」

□何か悩んでいる？よかったら、話して

□何か力になれることはない？

3 「傾聴」本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

□まずは、話せる環境をつくる

□心配していることを伝えよう

□誠実に尊重して、相手の感情を否定せずに対応しよう

□話を聞いたら「話してくれてありがとう」「大変でしたね」というねぎらいの気持ちを伝えよう

4 「つなぎ」早めに専門家に相談するように促す

□紹介にあたっては、相談者に丁寧な情報提供をしましょう

□相談窓口(※)に確実に繋がることのできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所・日時等を具体的に設定して相談者に伝えましょう

5 「見守り」温かく寄り添いながら、じっくり見守る

□専門家と連携した後も、必要があれば相談に乗るなど、支援を継続し、見守りましょう。(鴻巣保健センター)

