

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。なお、台数には限りがあります

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55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
 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 ●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
 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ある ⑥重度の便秘症 ⑦高熱や全身衰弱がある

費用／500円 ※生活保護世帯は受給証持参で無料

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 ●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
10月14日(祝・月)	男	8月28日(水) 9時～
10月15日(火)	女	
10月20日(日)	女	
10月21日(月)	男	
10月23日(水)	女	
10月25日(金)	男	
11月5日(火)	女	

【会場】吹上保健センター

検診日	性別	申込み
9月4日(水)	女	8月26日(月) 9時～
9月23日(祝・月)	男	
9月26日(木)	男	
10月2日(水)	女	
10月6日(日)	女	
10月8日(火)	女	
10月10日(木)	男	
11月7日(木)	男	
11月14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5日(木)	女	8月27日(火) 9時～
9月6日(金)	男	

【会場】田間宮生涯学習センター

検診日	性別	申込み
9月12日(木)	女	8月27日(火) 9時～
9月13日(金)	男	

【会場】あたご公民館

検診日	性別	申込み
10月30日(水)	女	8月27日(火) 9時～
10月31日(木)	男	





保健センターからの

！蚊に刺されて起こる感染症に注意

これから蚊の発生が増加する季節を迎えます。

ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。

蚊が媒介する感染症にかからないためには、住民1人ひとりが、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。



対策1 感染症流行地域では、蚊に刺されないようにしましょう

海外へ渡航する際には、渡航前に現地での流行状況を把握しましょう。

蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航される場合には、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。

屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されない対策をしましょう。



対策2 住まいの周囲に、蚊を増やさないようにしましょう

蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。

※蚊の活動は概ね10月下旬頃で終息します。これらの対策は10月下旬頃までを目安に行いましょう。

問い合わせ／蚊媒介の感染症に関すること＝県保健医療政策課（☎048-830-3557）、蚊の防除に関すること＝県生活衛生課（☎048-830-3606）

働き続けるための がんワンストップ相談

看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員、がん経験者が相談に応じます

とき／8月27日(火)、9月9日(月)・25日(水)

※時間はいずれも18時15分～20時30分。10月以降の日程は県ホームページをご覧ください

ところ／県男女共同参画推進センター（さいたま市中央区）

対象／県内在住又は在勤で、就労中（休職含む）のがん患者

費用／無料

申込み・問い合わせ／

電話又はメールで県疾病対策課（☎048-830-3599・メールa3590-06@pref.saitama.lg.jp）



～がん「テーマ展示」～ 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」を鴻巣中央図書館に設置しています。また、11月30日(土)まで「がん検診」を実施しています。

展示期間／8月23日(金)～9月25日(水)

問い合わせ／鴻巣保健センター

看護学校教員に 関心がある方への説明会

とき／9月28日(土) 13時～16時

ところ／県看護協会研修センター(さいたま市西区)

対象／看護師・准看護師免許保持者又は取得予定者

費用／無料

申込み・問い合わせ／県医療人材課看護・医療人材担当（☎048-830-3543）



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

！～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30年中の自殺による死亡者は、全国で20,668人、埼玉県で1,202人と依然として高い水準となっており、本市においても24人が亡くなっています（警察統計）。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	受付時間
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)
24時間子供SOSダイヤル	☎0120-0-78310	24時間365日電話での相談
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

♡暮らしとこころの総合相談会(無料・予約制)

生活面やこころの健康問題、失業、多重債務、職場、ひきこもり等の悩みについて、弁護士・司法書士・社会福祉士・精神保健福祉士に相談できます

とき／9月29日(日) 13時～17時 ところ／鴻巣保健センター 対象／市内在住の方
 申込み・問い合わせ／9月2日(月)～9月29日(日) 10時～17時に暮らしとこころの総合相談会事務局(☎048-782-4675)



右記のQRコードを読み取ることで「鴻巣市悩み相談できる窓口案内」をダウンロードすることができます



保健センターからの

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できる方を募集します。

ところ／鴻巣保健センター

定員／20人（先着順）

費用／500円（食材料費・初日に集金）

申込み・問い合わせ／8月20日(火)～9月12日(休)の9時～17時に電話で
鴻巣保健センター



とき（全4回）		内容（講義・調理実習・運動ほか）
9月30日(月)	10時～12時	・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8日(火)	13時30分～15時	・東洋医学に基づく元気になる栄養の摂り方
11月22日(金)	13時～15時	・健康づくりと生活習慣病予防、お口の健康
12月3日(火)	9時30分～15時	・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 お薬の保管方法について教えてください

A お薬には食料品と同じように適切な保管方法があります。

保管方法が悪いとお薬の成分の変質を早め、効果が落ちてしまうことがありますので、適切な方法で保管しましょう。

温度・湿度・日光が、成分の変質に影響を及ぼすといわれていますので、高温・多湿・直射日光を避けて保管してください。

錠剤やカプセル剤 ほとんどの種類は、遮光した状態で室温で保管すれば問題ありません。

粉末や顆粒タイプ 水分を吸収すると固まることがありますので、湿気が多い場所を避けましょう。空き缶に乾燥剤を入れて保管すると良いでしょう。

点眼薬 冷所・遮光での保管が必要となるお薬もあるので、特別な保管方法を指示された場合には必ず守るようにならなければなりません。

坐薬 体温で溶けるように設計されているものがあります。高温を避けるため、冷蔵庫での保管が良いでしょう。

その他、糖尿病の治療に用いるインスリン製剤 開封前は冷蔵庫での保管ですが、開封後は室温での保管になるので注意が必要です。

お薬を数種類服用する人は、お薬を1回分ずつ袋にパック（1包化）して渡される方もいるでしょう。一包化されて袋に入ったお薬は、シート状のお薬に比べて湿気を吸収しやすいので、空き缶の中に乾燥剤を入れて保管すると良いでしょう。

特別な保管方法が必要なお薬については、医師や薬剤師から指示がありますので、服用方法を守るとともに、保管方法についてもしっかりと守るようにしてください。

（鴻巣薬剤師会）

