

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。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(令和2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)	令和2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	①11月中旬まで ②令和2年2月中*	詳細は広報かがやき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		
	乳がん検診	500円	40歳以上の女性(隔年)	令和2年2月中*	

★これらの健（検）診は、市が3,500円～13,000円負担しています

*広報かがやき1月号でお知らせ予定

こころのリフレッシュ講座

とき・内容／10月9日(水)10時～12時＝イライラに振り回されないためのアンガーマネジメント、
 10月17日(木)13時30分～15時30分＝アロマの香りでリラックスこころも身体もゆったりヨガ(全2回)

ところ／鴻巣保健センター 定員／20人(先着順) 費用／無料

申込み／9月25日(水)～10月4日(金)の平日9時～17時に鴻巣保健センター

健康経営®ライブオンセミナー2019

とき／10月10日(木)14時～17時30分

ところ／総合体育館

テーマ／中小企業における健康経営

内容／従業員等の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する「健康経営」を学ぶ

費用／無料

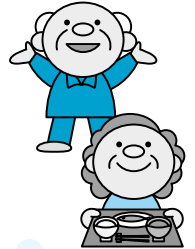
申込み／NPO法人健康経営研究会ホームページ(「健康経営研究会」で検索)内の参加申込フォームからお申し込みください



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、おいしくかしこく減塩しましょう



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摂取しましょう

あります) 療機関で点滴治療をする場合があります) ①お腹を休める ②水分摂取は、少量頻回(□から水分を飲めない場合は医療機関で点滴治療をする場合があります)

原因・感染経路 ①汚染された水や食品からの直接感染 ②①を摂取して感染した人の排泄物や吐しゃ物などが接触することでの接触感染 ③感染者の吐しゃ物などが乾燥しウイルスが飛散し吸い込むことによる飛沫感染

症状 突然の嘔吐から始まり、半日の間に何回も嘔吐する場合や、1日1〜2回の嘔吐が2〜3日続くことがあります。次に下痢が始まり、3日〜1週間程続くことがあります。また、嘔吐・下痢に併せて発熱を伴うこともあります。

月頃まで多発し、12月頃にピークを迎えます。



ウイルス性胃腸炎とは ノロ・ロタ・サポ・アデノなどのウイルスが原因の胃腸炎をいいます。例年11月から2

秋から冬にかけては ウイルス性胃腸炎に注意しましょう

③嘔吐がおさまったら、穀物(お粥・パン・うどん)から栄養を摂取しましょう。 ④嘔吐が止まらないうちは、感染予防のポイント ①日頃から石鹸での手洗いをする ②力キなどの二枚貝は中心部まで加熱する(湯通しではウイルスは死滅しません) 嘔吐物等の処理にあたっての注意事項 ①すばやく処理する ②乾燥させない ③消毒する

ウイルスを含んだ水滴が2m飛散しても感染力は落ちません。また、乾燥すると空気中に漂い、飛沫感染することがあります。嘔吐物や感染物の処理方法 マスク・手袋を必ず装着し、嘔吐物やふん便等は、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系の漂白剤)で処理しましょう。次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作る方法は厚生労働省のホームページで参照できます。 処理をした後は、石鹸と流水で十分に手を洗いましょう。

自覚症状などから、ウイルス性胃腸炎が疑われる場合は、自己判断で市販薬等を内服したりせずに、必ず医療機関を受診しましょう。(吹上保健センター)

①すばやく処理する ②乾燥させない ③消毒する

