

このすげんき応援隊クーポン券・鴻巣市プレミアム付商品券について

このすげんき応援隊クーポン券を 広報5月号・6月号と一緒に配布しています！

市内小売店や飲食店等で7月中に利用できるクーポン券(橙色)を、本号と同時配布しています。

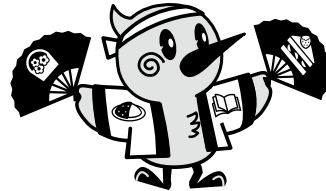
なお、広報かがやき5月号と一緒に配布したクーポン券(紫色)の使用期限は、6月30日(木)までです。期間内にご利用ください。

鴻巣市プレミアム付商品券抽選販売申込の 受付が始まります！

市内の商店等を支援するため、10月1日(出)から使用できる30%のプレミアム付き商品券の抽選販売申込の受付を開始します。受付期間は7月15日(金)までです。詳細は本号と同時配布のチラシをご覧ください。

※広報が自宅に届かない方のために、クーポン券及びチラシを市内公共施設等で配布しています。配布場所や参加店の情報は市HP(QRコード)をご覧ください。

問い合わせ／商工観光課商工労政担当(内線3101)



保健センターからののお知らせ

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

健康教室～はじめての妊活ガイド～

とき／①7月10日(日) ②8月28日(日)

時間はいずれも10時～12時

ところ／にぎわい交流館「にこのす」(中央1-32)

対象／市内在住の方

定員／各回16人(先着順)

内容／知っておきたい妊活情報

申込み・問い合わせ／①は6月23日(木)9時～7月8日(金)17時まで、②は6月23日(木)9時～8月26日(金)17時までに鴻巣保健センター

新型コロナワクチンの インターネット予約支援を実施

高齢者など、スマートフォンやパソコンでの予約が困難な方向けに、公民館等でインターネット予約の支援を行います。

とき／6月20日(月)～7月31日(日)の
9時～11時30分、13時～16時30分

※休館日を除く

ところ／市内公民館・生涯学習センター

持ち物／接種券(封筒ごとお持ちください)、スマートフォン(お持ちの方)、筆記用具

問い合わせ／市新型コロナワクチンコールセンター
(☎0120-110-795)

暮らしとこころの総合相談会

生活面やこころの健康等の悩みについて、弁護士、司法書士、社会福祉士、精神保健福祉士が相談を受けます。

とき／7月11日(月) 11時～15時

ところ／鴻巣保健センター

対象／市内在住の方

費用／無料

申込み・問い合わせ／6月15日(木)以降の平日10時～17時に暮らしとこころの総合相談会事務局(☎048-782-4675)へ電話

小児慢性特定疾病医療費支給 継続申請の受付について

とき／7月29日(金)まで

ところ／鴻巣保健所

対象／現在受給者証を持っており、引き続き治療が必要な20歳未満の方の保護者

その他／詳細は保健所から送付される書類をご覧ください

問い合わせ／鴻巣保健所(☎541-0249)

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

📌 お済みですか？麻しん風しん混合（MR）ワクチン接種

問い合わせ／鴻巣保健センター

■麻しんとは？

一般的に「はしか」と呼ばれるものです。麻しんにかかると、発熱やせき、鼻水といった風邪のような症状と発疹が現れ、まれに肺炎、脳炎といった重い合併症を引き起こすこともあります。とても感染力が強く、マスクや手洗いでは防ぐことができません。ワクチンの接種が感染を防ぐただ1つの方法です。

■風しんとは？

発疹や発熱、リンパ節の腫れなどの症状がでますが、感染力は麻しんほど強くはありません。春先や初夏に流行し、集団生活に入る年代に多く見られます。発疹も熱も3日間で治るので「3日ばしか」とも呼ばれます。

麻しん・風しんにかからないために、予防接種を受けましょう！

■令和4年度の対象年齢・接種期間

	対象年齢	接種期間
第1期	生後1～2歳のお子さん	2歳の誕生日の前日まで
第2期	翌年度に小学校就学を迎えるお子さん (平成28年4月2日～平成29年4月1日生)	令和5年3月31日まで

費用／無料 ※対象年齢以外及び接種期間を過ぎた場合は自己負担となります

医療機関／市内委託医療機関で受けられますが、市外の医療機関でも受けられる場合があります。詳細はお問い合わせください

予診票／お手元の「予防接種の予診票」冊子内のものでお使いください。予診票をお持ちでない方や、麻しんワクチン又は風しんワクチンでの接種を希望のお子さんはお問い合わせください

📌 日本脳炎定期予防接種について

問い合わせ／鴻巣保健センター

令和4年度から供給量が安定し、接種が可能になったのでお知らせします。
ただし、しばらくの間混雑が予想されますので、医療機関で予約のうえ、接種をしてください。
無料で接種できる方は下記のとおりです。

	定期接種が受けられる年齢
第1期（1～3回目）	生後6か月～7歳6か月になる前日まで
第2期（4回目）	9歳～13歳になる前日まで
特例措置 (1期末接種分+2期)	平成19年4月1日以前生まれの方は、20歳の誕生日の前日まで
	平成21年4月2日～平成21年10月1日生まれの方は、13歳の誕生日の前日まで

【令和4年度の積極的勧奨】

下記の方へ6月以降に個別通知を送付します。転入等で届かない方や該当者で接種を希望する方はお問い合わせください

- 平成15年4月2日～平成17年4月1日生まれの方で、第2期を完了していないお子さん
- 日本脳炎第2期（4回目接種）／平成24年2月1日以降生まれのお子さん





保健センターからの

♡ 6月は食育月間～朝食をしっかりと食べましょう！ 問い合わせ／鴻巣保健センター

私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源としています。朝起きたときに頭が「ボーッ」とするのは、寝ている間にブドウ糖が使われて不足してしまうためです。

ごはんやパンなどの主食にはブドウ糖が多く含まれているので、朝食でこれらをしっかりと補給すると、朝から仕事や勉強に集中しやすくなります。一日をいきいきと活動的に過ごすための大事なスイッチになる朝食を、しっかりと食べましょう！

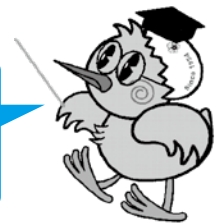
バランスのよい朝食のポイント

- ① **炭水化物を多く含む食品**
ごはん、パン、麺、いも類など
 - ② **たんぱく質を多く含む食品**
卵、肉、魚、乳製品、納豆、豆腐など
 - ③ **ビタミン、ミネラル類を多く含む食品**
野菜類、果物、海藻類など
- ①～③をバランスよく食べましょう



時間がない！食欲がない！
どうすればいいの？

まずは生活リズムを整えることが大事！生活リズムが乱れると食欲も出なくなるので、食事をする時間の確保や朝食をおいしく食べるためにも生活のリズムを整えましょう



健康長寿歯科健診

前年度に75歳と80歳になった方を対象に歯科健診を実施します。

とき／7月1日(金)～令和5年1月31日(火)

対象／次のいずれかに該当し、後期高齢者医療被保険者証を持っている方

○昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれ

○昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ

費用／無料 その他／詳細は6月下旬送付の案内をご覧ください

問い合わせ／埼玉県後期高齢者医療広域連合 (☎048-833-3130)

8020よい歯のコンクール

応募資格／○令和4年4月1日時点で80歳以上で、自分の歯が20本以上ある健康な方

○当コンクールで表彰経験がない方

実施方法／北足立歯科医師会の会員診療所にて口腔内診査を行います

○事前に歯科医院に予約をしてから受診してください

○北足立歯科医師会の会員診療所が不明な場合は、お問い合わせください

応募締切／8月10日(水)

問い合わせ／北足立歯科医師会 (☎596-0275)

身体に良い油と言っても、油はすべてカロリーが高く、いろいろな食品の中に含まれています。また、料理中に使う「見える油」は良質な油を選択することができますが、肉の中や菓子類に入っている「見えない油」は変えられません。この「見えない油」を摂り過ぎないように意識することが大切です。

(鴻巣保健センター)

【その他の油】
マーガリン、スナック菓子、ファストフードなどに含まれる油の多くは、LDLコレステロールを増やすので摂り過ぎないように注意が必要です

○オリーブオイル、菜種油、米油等…LDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを減らさない良質な油です

○青魚の油、えごま油、亜麻仁油等…血栓を防ぎ、動脈硬化予防に効果的な良質な油です

○ごま油、コーン油、大豆油等…LDLコレステロールを減らす効果がありますが、摂りすぎると、HDL(善玉)コレステロールも減少するため、摂り過ぎには注意です

【飽和脂肪酸】
バター、肉の脂など動物性油脂に多く含まれます。摂りすぎるとLDL(悪玉)コレステロールが増加し、動脈硬化の要因になります

【不飽和脂肪酸】
和脂肪酸に分かれます。



健康生活

油の種類・摂り方の工夫
油は、体温の維持や体の細胞膜の材料になる、人にとって不可欠な存在です。しかし、積極的に摂って良い油もあれば摂りすぎ注意の油もあります。種類はさまざまですが、大きく分類すると、動物性食品に多い飽和脂肪酸と植物性食品に多い不飽和脂肪酸に分かれます。

