

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

共通事項

とき・ところ／下表のとおり（やむを得ず異性の検診日を希望する方は、受付時間③の最後となります）

対象／市内在住で40歳以上の方（昭和58年4月1日以前生まれ）

注意事項／勤務先で受診する、妊娠中の方（妊娠の可能性のある方を含む）は受診できません

申込み／各申込み開始日の9時以降に電話で鴻巣・吹上保健センター

【女性】

会場	検診日	受付時間	申込み開始日
鴻巣保健センター	9月30日(金)・ 10月17日(月)・ 19日(水)	①8時30分～ 9時 ②9時30分～ 10時	8月24日(水)
吹上保健センター	9月7日(水)・ 9日(金)・ 11日(日)・ 22日(水)	③10時30分～ 11時	8月22日(月)
川里生涯学習センター	9月1日(木)		8月22日(月)
田間宮生涯学習センター	9月15日(木)	①9時30分～ 10時 ②10時30分～ 11時	8月22日(月)
あたご公民館	10月27日(木)		8月24日(水)

【男性】

会場	検診日	受付時間	申込み開始日
鴻巣保健センター	10月1日(土)・ 18日(火)・ 20日(木)	①8時30分～ 9時 ②9時30分～ 10時	8月24日(水)
吹上保健センター	9月8日(木)・ 10日(土)・ 21日(水)・ 23日(祝・金)	③10時30分～ 11時	8月22日(月)
川里生涯学習センター	9月2日(金)		8月22日(月)
田間宮生涯学習センター	9月16日(金)	①9時30分～ 10時 ②10時30分～ 11時	8月22日(月)
あたご公民館	10月28日(金)		8月24日(水)

胃がん検診

対象とならない方／○食道・胃・小腸・大腸等の開腹手術等の治療中や経過観察中 ○過去の検診でアレルギー症状が出た ○腎不全や心疾患のために水分制限がある ○常時在宅酸素吸入をしている ○重度の便秘症 ○高熱や全身衰弱がある

定員（1日あたり）／両保健センター＝各72人、保健センター以外＝女性48人、男性24人

費用／500円 ※生活保護受給証持参で無料

検診内容／問診・バリウム造影検査

その他／開腹手術経験者やお腹に違和感がある方は、医療機関受診を強くお勧めします

注意事項／（●前日・◎当日）

- 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
- ◎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（水又はお湯）は可
- ◎飲食（ガムや飴等を含む）や喫煙は控える
- ◎降圧剤などの薬を服用される方は、事前に主治医と相談。当日の朝に服用した場合は、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。その後に長く腹痛等が続く場合は、医療機関受診をお勧めします

肺がん・結核検診

定員（1日あたり）／両保健センター＝各90人、保健センター以外＝各60人

費用／100円 ※^{かくたん}喀痰検査は後日300円

検診内容／問診・レントゲン撮影等





保健センターからの



特定健診受診 プレゼントキャンペーン

問い合わせ／国保年金課（内線2654）

【初めて・連続受診プレゼントキャンペーン】

対象／40歳～74歳の市国民健康保険加入者で、次のいずれかに該当する方

○平成29年度以降初めて受診 ○3年以上連続して受診

内容／

A賞	掃除機	2人
B賞	電動歯ブラシ	6人
C賞	特定保健用食品（お茶）	30人
D賞	このすしネマ映画観賞券	30組60人
E賞	鉢花	30人
F賞	ひなちゃんオリジナルタオル	600人

応募方法／該当者は自動的に抽選対象となります

抽選・発表／厳正な抽選のうえ当選者の発表は、当選通知又は賞品の発送をもってかえさせていただきます

【40歳初めて受診プレゼントキャンペーン】

対象／令和5年3月31日時点で40歳の方

内容／ひなちゃんオリジナルタオル

※初めて・連続受診プレゼントキャンペーン当選者を除く

【共通事項】

その他／特定健診は令和5年2月末まで実施中。賞品は予告なく変更する場合有り。当選商品の交換・換金は不可



子宮頸がん 予防ワクチン（HPVワクチン）のキャッチアップ接種

問い合わせ／鴻巣保健センター

平成25年6月以降、積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方に対して、令和7年3月31日まで無料で接種ができるようになりました（キャッチアップ接種）。

対象／平成9年4月2日～平成18年4月1日までに生まれた女子で3回の接種が完了していない方

接種費用の償還払い／上記の対象者で自費で2価及び4価ワクチンを接種した方に対して、接種費用の償還払いを実施予定です。詳細が決まり次第市HPでお知らせします



健康生活

ストレスと不整脈

私たちは日常生活で、様々なストレスと遭遇します。ストレスは自律神経の働きを乱し、頭痛、胃腸障害などの体調不良の原因となります。不整脈もその一つです。心臓の動きは自律神経によって支配されているため、その働きが乱れることで心臓の拍動も乱れ、不整脈が生じます。ストレスから誘発される不整脈は、実際には治療が必要なものは少なく、多くは軽症です。

このようにストレスから誘発される不整脈の代表的なものとして「期外収縮」があります。期外収縮とは、正常で正しい脈に混ざって時々はやい脈が入りこむ、脈がとぶタイプの不整脈で、期外収縮が起きている場所が心房（心臓のうえの部屋）か、心室（心臓の下の部屋）かによって、上室性と心室性の2種類に分けられます。自分の手首で脈を測っている際に、途中で1回脈が抜けてしまうことを経験した方もいると思いますが、それが期外収縮です。期外収縮の多くは無症状で、健康診断で見つかることも多いです。

上室性・心室性のいずれも良性的不整脈なので、無症状や症状が軽い場合は、基本的に薬での治療はしません。まず日常生活の改善が重要です。ストレス以外にも、睡眠不足、疲労、大量飲酒、カフェインの摂りすぎなど、自律神経が乱れるような生活習慣によっても不整脈は誘発されます。そのため、規則正しい生活、適量の飲酒、できるだけ疲労やストレスを溜めないことが、不整脈の予防には大切です。動悸や胸の不快感などの自覚症状が強い場合は、薬で治療する場合もあります。気になる症状があれば、一度、内科（専門としては循環器内科）を受診することをお勧めします。生きていく上でストレスを完全に避けることは不可能ですが、自律神経を乱さないような生活を心がけ、健康を維持していきましょう。



（一般社団法人 鴻巣市医師会）



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

熱中症に気をつけましょう

問い合わせ／鴻巣保健センター



熱中症とは、室温・気温や湿度が高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなることにより起きるさまざまな症状の総称です。

梅雨明けの身体が暑さに慣れていない時期は特に注意が必要です。正しい知識を身に付け、熱中症を予防しましょう。

熱中症の症状

軽度	めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、汗が止まらない
中等度	頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感
重度	意識がない、けいれん、体のふらつき、意識朦朧

熱中症予防の5つのポイント

- ① **エアコンを上手に使う**
室内でも熱中症になることがあります。特に、高齢者や持病のある方は、室温調整に注意してください
- ② **気温・湿度が高い日は要注意**
高温多湿の環境は体温が上昇しやすいため、涼しい所へ避難したり、外出時は日傘や帽子、通気性が良く吸湿・速乾性のある衣服等を着用しましょう
- ③ **水分補給はのどが渇く前に**
汗をかいたら、水分とともに塩分も補給しましょう。アルコール飲料は水分補給にならないので注意してください
- ④ **体調が悪くなったら病院へ**
体調が悪いと感じたら涼しい所へすぐに避難し、病院を受診しましょう
- ⑤ **周りの人にも気配りを**
ご近所で声を掛け合ったり、行事等を開催するときは気温や参加者の体調を考慮しましょう

食中毒にご用心

問い合わせ／鴻巣保健所生活衛生・薬事担当(☎541-0249)

生や加熱不十分の肉を原因としたカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの菌による食中毒が毎年発生しています。みんなで食中毒を予防しましょう！

◇◇◇ 食中毒予防の3原則 ◇◇◇

食中毒菌を

つけない

食材や手はもちろん、まな板や包丁もこまめに洗う

増やさない

調理したらすぐに食べる

やっつける

食品は中心部まで十分加熱する

- お肉は焼く直前まで低温に保ち、中までしっかり焼きましょう
- お肉を扱うトンガや箸は使い分けましょう
- 野菜は冷蔵庫で保管し、水でよく洗いましょう

※テイクアウト・デリバリーで購入した食品は速やかに食べるようにしましょう！

蚊による感染症に注意

問い合わせ／

蚊媒介の感染症に関すること＝県感染症対策課(☎048-830-3557)、蚊の防除に関すること＝県生活衛生課(☎048-830-3606)



ウイルス等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。蚊が媒介の感染症にかからないために、一人一人が、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

- 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
 - 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します。住まいの周囲に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ので、その頃までを目安に対策をしましょう

