

# 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

## ひとりで抱えていませんか？

9月10日～16日は自殺予防週間

問い合わせ／鴻巣保健センター

鴻巣市では、令和4年中に11人（全国で21,881人、埼玉県で1,247人）が自殺により亡くなっています（警察統計）。自殺は、健康や経済問題など、さまざまな理由で心理的に追い詰められ、生きていても役に立たないと思ひこんだり、自殺以外に解決策が考えられなくなってしまった末の行動とされています。大切ないのちを自殺から救うために、悩みをひとりで抱え込まないこと、周りの人が自殺の危険を示すサインに早めに気づくことが大切です。

### 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）

次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 うつ病の症状に気をつける  
**【周りから見てわかる症状】**表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない  
**【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、集中力がない、好きなこともやりたくない、物事を悪い方へ考える、決断が下せない、自分を責める、死にたくなる
- 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

相談窓口	電話番号	受付時間・内容
健康づくり課 (鴻巣・吹上保健センター)	各保健センター	平日8時30分～17時15分 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)
埼玉いのちの電話	☎048-645-4343	24時間365日電話での相談
さいたまチャイルドライン	☎0120-783-556	毎月10日8時～翌朝8時
	☎0120-99-7777	毎日16時～21時(18歳以下)
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)	月～金曜日9時～17時 うつ病に対する相談、大切な人を自死で亡くされた方の相談
鴻巣保健所	☎541-0249	平日8時30分～17時15分 こころに関する相談

相談窓口	相談方法	相談窓口	相談方法
厚生労働省 SNS相談	「厚労省SNS」で検索	埼玉県SNS相談 「こころのサポート @埼玉」	職場・学校等での悩み、人間関係 等、こころの健康に関する悩みに ついて

## 暮らしとこころの総合相談会

生活面やこころの健康（失業、職場トラブル、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、精神保健福祉士が相談を受けます。

とき／10月1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 費用／無料

申込み・問い合わせ／8月31日(木)以降の平日10時～17時に電話で暮らしとこころの総合相談会事務局  
(☎048-782-4675)

## 胃がん・肺がん・結核検診の受付時間のお知らせ

広報かがやき7月号12ページでお知らせした各検診の受付時間は次のとおりです。

① 8時30分～9時 ② 9時30分～10時 ③ 10時30分～11時

※川里・田間宮生涯学習センター、あたご公民館は②③のみ

※やむをえず異性の検診日を希望する場合は③の最後となります





# 保健センターからの

## 令和5年度食育講演会 食べることで生きること

～最期まで口から食べられる街づくり～



とき／10月11日(水)  
14時～15時30分(開場＝13時45分)  
ところ／クレアこうのす小ホール  
定員／150人(先着順)  
講師／五島朋幸さん(歯科医師・新宿食支援研究会代表)  
費用／無料  
その他／保育あり(先着10人・要申込)  
申込み・問い合わせ／9月1日(金)  
9時～10月6日(金)17時までに電話で  
鴻巣保健センター又は電子申請(左記QRコード)



## 図書館に情報コーナーを設置 9月は「がん征圧月間」

がんの正しい予防知識や早期発見・早期治療等の図書や情報を集めた「テーマ展示」を鴻巣中央図書館に8月25日(金)～9月27日(水)まで設置します。

また、各種健(検)診を実施していますので、積極的に受診しましょう。

市個別健(検)診／令和6年2月29日(木)まで  
集団検診(胃・肺がん)／9月～10月、令和6年1月

集団検診(乳がん)／令和6年2月  
問い合わせ／鴻巣保健センター

## 子宮頸がん予防ワクチン キャッチアップ接種

子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)の積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方は、無料で接種できます。

とき／令和7年3月31日まで

対象／平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女性

その他／自費で接種した方には費用の助成を行っています。詳細は市HPをご覧ください

問い合わせ／鴻巣保健センター

## 日本脳炎 定期予防接種

供給量が安定し、通常接種が可能になりました。

### 【無料で定期接種が可能な方】

第1期 (1～3回目)	生後6か月～7歳6か月になる前日
第2期 (4回目)	9歳～13歳になる前日
特例措置 (第1期未接種分+第2期)	平成19年4月1日以前生まれで20歳になる前日まで

※医療機関に予約のうえ接種してください。対象者には個別通知していますが、転入で届かない方などはお問い合わせください

問い合わせ／鴻巣保健センター

## 健康生活

### 水虫と薬について

水虫は白癬菌というカビが原因で起こる皮膚の感染症です。高温多湿の時期は、水虫にとって活動しやすくなります。

水虫という足が真っ先に思い浮かびますが、爪白癬(爪水虫)、頭部浅在性白癬(シラクモ)、体部白癬(タムシ)、股部白癬(インキンタムシ)、手白癬(手水虫)といったようにさまざまな場所に感染し、感染した部位によって病名が異なります。

白癬菌は、水虫にかかった人の皮膚からはがれ落ちた角質の中にも生きているため、それを素足で踏んだ他の人にも感染します。しかし、菌が付着しただけですぐに水虫になるわけではありません。毎日入浴して足やからだを清潔にし、弱酸性の状態に保ってれば予防できます。ただし、長時間靴を履くなど足が蒸れた状態が続く方、体温が高く体質的に汗をかきやすい方、糖尿病や免疫不全などの持病で免疫力が下がっている方などは注意が必要です。

水虫の薬は抗真菌薬(カビの増殖を抑える薬)で塗り薬と飲み薬があります。足水虫は塗り薬が第一選択です。以前の塗り薬は1日に数回塗らなければなりませんでしたが、最近では1日に1回でよいものが増えてきました。症状がよくなくても3か月～6か月位は塗り続けて、再発を防止しましょう。一方、爪水虫については飲み薬の方が効果的と言われています。爪は塗り薬が浸透しにくいいため、飲み薬(又は塗り薬との併用)が第一選択となります。ただ他の医薬品と飲み合わせが悪い場合もあるので注意が必要です。

今まで自己判断で薬をつけてみたがよくならない方、よくなったと思っても完治しない方、一度は皮膚科を受診してみたいかがですか?水虫のない快適な日々を過ごしましょう。

(鴻巣薬剤師会)

