

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

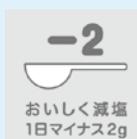
9月は健康増進普及月間 食生活改善普及運動実施月間 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～

高齢者人口の増加、社会生活環境の急激な変化に伴い、糖尿病・がん・心臓病・脳卒中等の生活習慣病の増加が大きな問題となっています。これらの生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連しており、健康の保持や増進のためには、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。

厚生労働省では、9月を健康増進普及月間、食生活改善普及運動実施月間とし、総合的な健康づくりを推進しています。「適度な運動」「バランスのよい食事」「禁煙」で健やかな毎を送りましょう。

食生活改善普及運動の取り組み 「食事をおいしく、バランスよく」

主食・主菜・副菜を組み合わせ、からだに必要な栄養素をバランスよくとりましょう



減塩で健康生活

目標は-2g
調理の工夫、買うときの工夫で、おいしくかきこく減塩を



野菜で健康生活

もう一皿加えて、大人が1日に必要な量（350g）を目指しましょう



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

小児インフルエンザ予防接種費用を一部助成

とき／10月1日(日)～令和6年1月31日(水) ※休診日は除く

ところ／市内又は北本市・桶川市・伊奈町の委託医療機関

対象／生後6か月～7歳未満のお子さん

接種回数／2回

費用／病院の接種費用から助成費用（1,000円）を差し引いた額

持ち物／住所・氏名・生年月日が確認できるもの（健康保険証等）、母子健康手帳



鴻巣幼稚園 (本年創立70周年)



《運動会》 10月7日(土) 東小学校々庭・雨天順延
《入園願書配布・幼稚園説明会》 10月13日(金) 15:00～幼稚園教室
《入園願書受付》 11月1日(水) 8:00～

ご見学・ご入園・育児相談等は随時受付けております ☎048-541-0575
HP <https://www.kounosu-kg.com/> Facebook 鴻巣幼稚園 もご覧ください



保健センターからの

大人の発達障がいセミナー ～家族向け～



社会に出るようになってから、さまざまな難しさを感じて、「発達障がい」と診断されたり、「発達障がいの傾向があるのでは」と自覚する方がいます。

仕事でミスが多い、話し相手を怒らせてしまう、会話が苦手、衝動的に行動してしまう等、これらの悩みは発達障がいの特性かもしれません。

発達障がいのある方の中には、無理をして周りに合わせようとする中で苦しんでいる方がいます。見過ごさないよう、早めに気づくことが大切です。

とき／10月26日(木) 13時30分～15時30分

ところ／鴻巣保健センター

対象／市内在住の方 定員／20人 (先着順)

内容／大人の発達障がいの特性と対応について～家族向け～

※家族に発達障がいの成人の方がいる人向けのセミナーです

講師／丸山美保さん (臨床心理士) 費用／無料

申込み・問い合わせ／10月11日(水) 9時以降に電話で鴻巣保健センター

12月7日(木)に
当事者向けの教室も
開催予定



地図状舌ちずじょうぜつについて

一般的に聞きなれない病名ですが、舌背(舌の表面部分)が世界地図のような模様状に見られる病変です。淡紅色部は白色帯状の縁どりがあり、日によって部位と形が変化するために移動性舌炎とも呼ばれています。食事がしみたりすることもありますが、これは粘膜の表面だけが、ただれたようになることから起こるもので、長く続くこともなく自然と症状がなくなります。

【原因】不明 ※ストレス、ビタミン不足等諸説あります

【症状】多くの場合痛みはありませんが、食事で刺激物がしみたり、ヒリヒリすることがあります。また味覚異常を感じる事があります

【治療】痛みがなければ治療の必要はありません。ただ、真菌感染症が原因の場合があるため、真菌培養検査を行い、陽性反応なら抗真菌薬を使用します。また、陰性なら含嗽(うがい)薬、ステロイド軟膏を使用します

口腔内は清潔にする必要がありますので、日常の歯磨きケアはもちろんのこと、専門的な口腔ケアを歯科医療機関で行いましょう。

(北足立歯科医師会)



鴻巣市私立幼稚園・認定こども園協会

ゆめのはなこども園 048-542-1158	大芦こども園 048-548-2365	鴻巣英和こども園 048-542-1500
鴻巣ひかり幼稚園 048-541-3506	吹上中央幼稚園 048-549-0792	めぐみの木こども園 048-541-0878
鴻巣幼稚園 048-541-0575	認定こども園エンゼル幼稚園 048-541-1677	箕田幼稚園 048-596-1371

令和6年度入園願書配布 10月13日(金)～ 入園申込書受付 11月1日(水)～

☺ 詳細につきましては各園にお問い合わせをお願い致します。

広告