

# 健康教室のメニュー

## 大人の発達障がいセミナー

対象 市民  
会場 鴻巣保健センター  
時間 13:30~15:30  
定員 20名  
申込 下記申込期間内に鴻巣保健センターへ電話

回	とき	内容	申込期間
1	11月7日(木)	大人の発達障がいの理解と その対応~家族向け~	10月24日(木) 9:00から 11月6日(水) 17:00まで
2	12月12日(木)	大人の発達障がいの理解と その対応~当事者向け~	11月28日(水) 9:00から 12月11日(水) 17:00まで

## 女性の健康教室

対象 市内在住の女性  
会場 鴻巣保健センター  
時間 10:00~11:30  
定員 20人(先着順)※原則1人につき1コース限り  
申込 下記申込期間内に鴻巣保健センターへ電話  
持ち物 飲み物、タオル、室内履き、動きやすい服装

回	とき	内容	申込期間
1	7月8日(月)	女性がイキイキ過ごすための体・食・心のバランスの整え方 (簡単なストレッチ、取り入れた食事などについて楽しく学びます)	6月3日(月) 9:00から 7月3日(水) 17:00まで
2	12月2日(月)		11月1日(金) 9:00から 11月27日(水) 17:00まで

## 夏休み親子料理教室~親子で楽しくクッキング~

対象 市内在住の小学生とその保護者  
時間 10:00~13:00  
定員 各会場20~24人(先着順)  
費用 500円/人  
申込 下記申込期間に Web 予約



とき	会場 (ご希望の会場をお選びください)	申込期間
7月26日(金)	鴻巣保健センター 吹上生涯学習センター 箕田公民館 あたご公民館	7月8日(月) 9:00から
8月1日(木)	鴻巣保健センター 吹上生涯学習センター 田間宮生涯学習センター 川里生涯学習センター	

## こころのリフレッシュ講座

対象 市民  
会場 鴻巣保健センター  
時間 10:00~11:30  
定員 20名(先着順) ※原則1人につき1コース限り  
申込 下記申込期間内に鴻巣保健センターへ電話

回	とき	内容	申込期間
1	7月30日(火)	ストレスに強いこころと身体の作り方	7月3日(水) 9:00から 7月23日(火) 17:00まで
2	12月5日(木)		11月8日(金) 9:00から 11月28日(木) 17:00まで

## 健康づくりセミナー

対象 市民  
会場 鴻巣保健センター  
時間 9:30~12:00 または 13:30~15:30  
定員 20人(先着順)  
費用 500円(3日目に集金)  
申込 下記申込期間内に鴻巣保健センターへ電話

回	とき	内容	申込期間
1	9月12日(木)	・食生活のヒント ・口腔ケア ・楽しくおいしく食べるには 口の中の健康と食欲 ・調理実習 ・運動の秘訣	8月5日(月) 9:00から 9月9日(月) 17:00まで
2	10月16日(水)		
3	11月15日(金)		

## うんどう教室

対象 市民  
内容 屋外の健康運動器具を使った教室  
“簡単・やさしい・続けられる”をテーマに運動の習慣化を目指します  
時間 10:00~11:00  
定員 なし  
費用 無料  
申込 不要  
持ち物 運動ができる服装、タオル、飲み物



場所	実施曜日	場所	実施曜日
中央児童公園 すすかけ公園	第2・第4火曜日	大栄2号公園	第2水曜日
鴻巣宿鞠子公園 大間公園	第1・第3火曜日	生出家1号公園	第3木曜日
新宿第一公園	第2木曜日	吹上富士見公園	第3水曜日
		北新宿生涯学習センター	第4金曜日

※実施曜日は原則となります。詳細は鴻巣市ホームページをご確認ください

いざという時のために...

「鴻巣市 救急医療」 検索

※市のホームページにリンクしています



### お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談!

突然のけがや体調の変化は不安が募るもの。そんなとき、家庭での対処方法やすぐに受診すべきかどうかをご相談ください。(24時間対応)

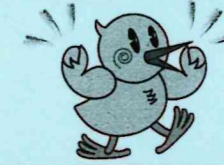
- ◎埼玉県救急電話相談 #7119  
048-824-4199 (ダイヤル回線、IP電話、PHSの場合)
- ◎鴻巣市医師会救急ダイヤル 048-543-9900

保存版 令和6年度 鴻巣市

2024年4月1日~2025年3月31日

# こころとからだの健康づくりメニュー

☆対象は鴻巣市民の方です。  
☆費用の記載がない場合は無料です。  
☆日程や会場等、掲載内容が変更になる場合があります。  
☆広報かがやき、市ホームページもご覧ください。



問合せ

鴻巣保健センター  
【住所】鴻巣市中央2-1  
【電話】543-1561  
【FAX】543-5749

鴻巣市健康づくり課 検索

## 健康相談のメニュー

### こころの健康相談(臨床心理士・精神保健福祉士)

会場 鴻巣保健センター・吹上生涯学習センター  
時間 ①9:30 ②10:30 ③13:30 ④14:30 ⑤15:30  
※★の日程以外は③④⑤の時間のみ  
内容 さまざまな心の悩みの相談(1人1時間程度)  
申込 前日までに鴻巣保健センターへ電話

鴻巣保健センター		
4月23日(火)	5月15日(水)	6月4日(火)
6月26日(水)	★7月11日(木)	7月30日(火)
8月8日(木)	8月28日(水)	9月12日(木)
10月1日(火)	10月31日(木)	★11月14日(木)
11月28日(木)	★12月9日(月)	12月19日(木)
1月9日(木)	1月30日(木)	3月6日(木)
★3月24日(月)		

吹上生涯学習センター		
★5月27日(月)	★10月17日(木)	★2月13日(木)

### 暮らしとこころの総合相談会

会場 鴻巣保健センター  
内容 生活面の問題・こころの健康問題・失業・多重債務・相続・職場のトラブル・ひきこもり等の悩みについて専門家による相談会  
申込・問合せ 暮らしとこころの総合相談会事務局へ電話  
電話 048-782-4675 月~金・10時~17時  
(祝日・12月28日から1月3日を除く)

回	日時	予約受付期間
1	7月26日(金) 11時~15時	6月24日(月)~7月26日(金)
2	10月6日(日) 13時~17時	9月5日(木)~10月6日(日)
3	12月25日(水) 11時~15時	11月25日(月)~12月25日(水)
4	3月7日(金) 11時~15時	2月7日(金)~3月7日(金)

### いきいき健康相談(保健師・管理栄養士)

会場 鴻巣保健センター・吹上生涯学習センター  
時間 【午前】①9:00 ②10:00 ③11:00  
【午後】①13:30 ②14:30 ③15:30  
内容 高血圧、肥満、女性特有の症状等、健康・栄養に関する相談  
申込 前日までに鴻巣保健センターへ電話

鴻巣保健センター			
5月8日(水)	午後	11月7日(木)	午後
6月7日(金)	午前	12月4日(水)	午前
7月4日(木)	午後	1月15日(水)	午後
8月8日(木)	午前	2月7日(金)	午前
9月17日(火)	午後	3月11日(火)	午後
10月1日(火)	午前		

吹上生涯学習センター			
8月30日(金)	午前	11月26日(火)	午後
2月10日(月)	午前		

ストレスチェック  
「こころの体温計」



「鴻巣市 こころの相談窓口」

検索

※市のホームページにリンクしています



## イベントのメニュー

### 食育講演会

### 「毎日食べて認知症予防

~バランスよく食べて いつまでも健康で過ごすには~

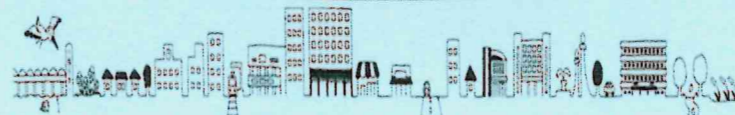
会場 クレアこうのす小ホール  
日時 10月9日(水) 14:00~15:30(13:45開場)  
定員 150人(先着順)  
講師 大塚 礼 氏  
国立長寿医療研究センター研究所  
保育 10人(先着順)  
申込 9月2日(月)9:00から10月7日(月)17:00までに  
鴻巣保健センターへ電話または Web 予約



SDGs未来都市  
KONOSU



二次元コードは関連する市のホームページ  
や電子申請画面が表示されます



◎ としも ⑤ けて安心 ② びのび ④ こやか健(検)診!!  
**健(検)診のメニュー**

※勤務先等で同様の健(検)診を受ける機会のある方は受診できません

健康に関することを何でも相談でき、身近にいて頼りになる「かかりつけ医療機関」を持ちましょう

**健(検)診の受診方法**

健(検)診種別	申込先	受診券(ハガキ)	受診先	結果
1. 個別健(検)診	実施医療機関	5月下旬に郵送されます	※実施医療機関	受診した医療機関で受け取ります
2. 集団検診	保健センター	<胃がん・肺がん検診> 受診券不要 <乳がん検診> 5月下旬に郵送されます	<胃がん・肺がん・結核検診> 鴻巣保健センター、川里生涯学習センター、田間宮生涯学習センター、あたご公民館、吹上生涯学習センター、コスモスアリーナふきあげ <乳がん検診> 鴻巣保健センター、ウニクス鴻巣、フジモール吹上	検診受診後、おおよそ1~2か月で自宅に郵送されます

※個別健(検)診の実施医療機関は、受診券(ハガキ)や広報かがやき5月号に掲載

**1. 個別健(検)診**

※鴻巣市国民健康保険に加入されている方は『特定健康診査』、後期高齢者医療制度に加入されている方は『健康診査』と同時に受診することをおすすめします(『特定健康診査』、『健康診査』の実施期間は6~2月まで)

	健(検)診名	実施期間	健(検)診費用	対象年齢	対象条件	健(検)診内容
がん検診	大腸がん検診	6~2月	300円	40歳以上		問診、便潜血検査(2日法)
	前立腺がん検診	6~2月	1,000円	50歳以上	男性	問診、血液検査
	子宮がん検診	6~2月	頸部 600円 頸部・体部 1,100円	20歳以上	女性(隔年) 子宮体部がん検診は医師が判断した方	問診、視診、内診 頸部細胞診
	乳がん検診	6~2月	1,000円	40歳以上	女性(隔年)	問診、視触診 乳房エックス線検査(マンモグラフィ)
	胃ペプシノゲン検診	6~2月	500円	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳		問診、血液検査
その他の健(検)診	肝炎ウイルス検診	6~2月	無料	40歳以上	過去に同様の検診を受けたことのない方	問診、血液検査
	30代健康診査	6~2月	1,000円	30~39歳	勤務先等で受診の機会のない方	問診、計測、診察 血圧測定、尿検査 血液検査
	骨粗しょう症検診	6~2月	500円	30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性		問診、骨密度検査 (エックス線、超音波など)
	成人歯科健診	通年	400円	40歳以上	※事前に保健センターに申込みが必要です	むし歯、歯周病等の診査
	はたして20歳の歯科健診	令和6年4月15日~ 令和7年3月31日	無料	20歳	※令和6年度中に20歳になる方	むし歯、歯周病等の診査

鴻巣市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ 問合せ：国保年金課 保健事業担当 541-1321(代)

健(検)診名	健(検)診費用	対象年齢	対象条件	実施時期	健(検)診内容
特定健康診査(個別)	無料	40~74歳	鴻巣市国民健康保険加入者	6~2月	問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査 ※該当者のみ眼底検査
健康診査(個別)	無料	75歳以上 65歳以上の障がい認定者	後期高齢者医療制度加入者		問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査
人間ドック(個別)	【簡易1日人間ドック(市内19医療機関)】 自己負担額11,700円 【一般人間ドック】 オプション検査を除いた費用の7割を助成 助成限度額27,000円	30歳以上	鴻巣市国民健康保険加入者 後期高齢者医療制度加入者	通年	【簡易一日人間ドック】 問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査、胸部エックス線検査、胃部内視鏡またはエックス線検査、腹部超音波検査、便潜血反応検査、総合判定 【一般人間ドック】 簡易1日人間ドックに準じますが、医療機関によって異なる場合があります
脳ドック(個別)	オプション検査を除いた費用の7割を助成 助成限度額28,000円	35歳以上			必須検査項目：磁気共鳴断層撮影(MRI)・磁気共鳴血管撮影(MRA) ※検査していない場合は助成対象外

※人間ドック、脳ドックの助成は、税などの未納がない方が対象となります。

**2. 集団検診**

健(検)診名	健(検)診費用	対象年齢	対象条件	健(検)診内容
胃がん検診	500円	40歳以上		問診、バリウム造影検査
肺がん・結核検診	無料 喀痰検査300円		喀痰検査は問診の結果該当者のみ	問診、胸部エックス線検査
乳がん検診	500円		女性(隔年)	問診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ)

【申込方法】 下表の申込開始日の9:00から保健センターへ電話し、希望の検診日と検診当日受付時間をお伝えください。

※定員に満たないときは、検診日前日の17:00(検診日前日が土・日・祝日にあたる場合は、直前の平日)まで受付

【検診当日受付時間】

<胃がん・肺がん> (鴻巣保健センター) ①8:30~9:00 ②9:30~10:00 ③10:30~11:00

(その他の会場) ②9:30~10:00 ③10:30~11:00

(▲の会場) ②9:30~10:00 男性 ③10:30~11:00 女性

<乳がん検診> (鴻巣保健センター) ①12:30~13:00 ②13:30~14:00

(フジモール吹上・ウニクス鴻巣) ①10:30~11:00 ②11:30~12:00 ③12:30~13:00 ④13:30~14:00

※詳細は広報かがやき5月号、8月号、12月号に掲載予定



胃がん・肺がん・結核検診		
検診会場	検診日	申込開始日
鴻巣保健センター	9月20日(金) 女	8月26日(月) 9時から
	9月24日(火) 男	
	9月25日(水) 女	
	9月27日(金) 男	
	9月28日(土) 女	
	9月29日(日) 男	
	1月21日(火) 女	1月7日(火) 9時から
	1月22日(水) 男	
	1月30日(木) 女	
川里生涯学習センター	9月3日(火) ▲	8月26日(月) 9時から
田間宮生涯学習センター	9月12日(木) ▲	
あたご公民館	10月30日(水) 女	8月29日(木) 9時から
	10月31日(木) 男	
吹上生涯学習センター	10月8日(火) 女	8月29日(木) 9時から
	10月9日(水) 男	
	10月16日(水) ▲	
	1月28日(火) 女	
コスモスアリーナふきあげ	1月29日(水) 男	8月29日(木) 9時から
	10月3日(木) 女	
	10月4日(金) 男	
	10月5日(土) ▲	1月7日(火) 9時から
1月27日(月) ▲		

乳がん検診		
※個別検診を受診した方は受けられません		
検診会場	検診日	申込開始日
鴻巣保健センター	6月18日(火)	5月20日(月) 9時から
	6月19日(水)	
	6月20日(木)	
	2月18日(火)	1月8日(水) 9時から
	2月19日(水)	
2月20日(木)		
フジモール吹上	6月11日(火)	5月20日(月) 9時から
	2月26日(水)	1月8日(水) 9時から
ウニクス鴻巣	6月12日(水)	5月20日(月) 9時から
	2月25日(火)	1月8日(水) 9時から

**健康手帳**

健康手帳は、健康診断や各種検診等の記録や、血圧・体重等の記録をし、ご自身の健康を守るものです。これまで保健センターで冊子をお配りしておりましたが、平成30年度より市役所ホームページからダウンロードしてお使い頂くことになりました。また、厚生労働省ホームページからもダウンロードが可能になりましたので、ご自身で印刷しご利用ください。

